



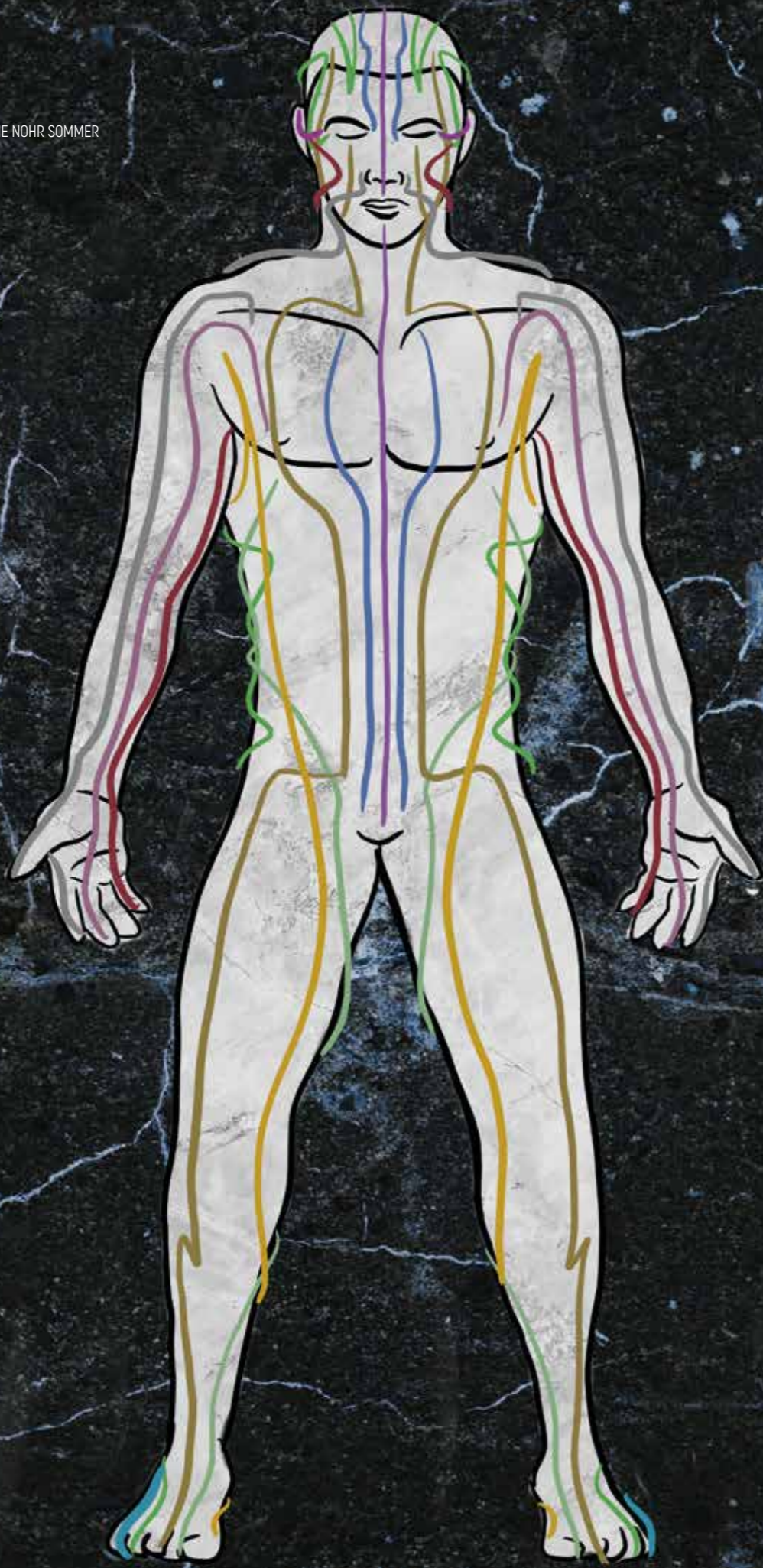
TEKST TANKEFELTTERAPEUT HANNE NOHR SOMMER
ILLUSTRATIONER FREJA LÜTZHØFT

Om Hanne Nohr Sommer og TFT-uddannelsen

Hanne tog i 2008 uddannelsen i den originale tankefeltterapi ved Henrik Lund, der selv var uddannet direkte hos Roger Callahan. Efterfølgende underviste hun i en årrække i TFT sammen med Henrik Lund. Da han i 2017 valgte nye udfordringer, overtog hun uddannelsen i den originale Callahan Tankefeltterapi. I dag driver hun sammen med Rikkestasja Johannesen TankefeltterapiUddannelsen - De originale teknikker.

Uddannelsen i tankefeltterapi hos Hanne og Rikkestasja er tilrettelagt på baggrund af de mange undersøgelser, der er lavet, primært i USA, og af den ældgamle viden, kineserne grundlagde for mere end 4.000 år siden, da meridianerne først blev kortlagt.

Rikkestasja er uddannet i EFT/TFT hos Lars Mygind og efterfølgende i den originale tankefeltterapi.



ÉN TANKE, ÉT FELT, ÉN TERAPI

- VEJEN TIL ET LIV I BALANCE

Ved et tilfælde opdagede den amerikanske psykolog Roger Callahan, at han ved hjælp af nogle særlige banke-teknikker kunne fjerne ubalancer som angst og stress hos sine klienter.

Det banede vejen for det, vi i dag kender som tankefeltterapi

Alle ubearbejdede følelser, oplevelser og situationer sætter sig som forstyrrelser i vores energisystem – det er den tese, tankefeltterapien arbejder ud fra. Forstyrrelserne kan medføre, at vi reagerer uhensigtsmæssigt, fordi vi følelsesmæssigt sidder fast i en situation eller oplevelse. Med hjælp fra tankefeltterapien, lette bank på bestemte punkter i meridiansystemet, kan man forløse disse følelser, chok og traumer, som uhensigtsmæssigt forstyrrer dit liv og din hverdag og holder dig fastlåst i gamle mønstre. Det vil give dig meget mere overskud, harmoni og glæde i livet. Men hvordan opstod tankefeltterapien egentlig – og hvor mange forskellige teknikker findes der? Det dykker vi ned i i denne artikel.

TRO ELLER VIRKELIGHED?

I andre kulturer og i en anden tid er og var det ikke så vigtigt med den videnskabelige forklaring på alting. Hvis det virkede, var det sådan set nok.

Når det gælder alternativ behandling, er der en tendens til, at vi gerne vil have en forklaring, hvis vi skal tro på, at det virker.

Men hver dag bruger vi jo i forvejen mange ting, vi ikke helt forstår, hvorfor eller hvordan virker. Vi ved bare, at det virker, og det stiller vi os så tilfredse med. Hvordan virker internettet helt præcist? Din telefon? Et fly?

Mange, der bruger tankefeltterapi og oplever effekten, har det præcis på den måde. De oplever, at det virker, og er tilfredse med det. Men faktisk findes der i dag en hel del forskning om energi-behandling, og særligt amerikanske studier påviser effekten af tankefeltmetoderne TFT og EFT.

HVORDAN VIRKER DET?

Det, man i dag ved om tankefeltterapi og andre meridianbane-behandling som EFT (Emotionel Frihedsteknik) og tapping, er, at der er en sammenhæng mellem meridianbanerne og vores nervesystem.

Det autonome nervesystem giver signaler til hjernen, der igen sender informationer via det autonome nervesystem ud i celler og organer. Derfor reagerer vi uhensigtsmæssigt, hvis nervesystemet har modtaget en forkert besked/et forstyrret signal fra meridianerne. Det autonome nervesystem styrer kroppens reaktioner, f.eks. svedige hænder, rysten, hjertebanken osv. Så vores energisystem, meridianbaner, autonome nervesystem, hjernen og vores krop påvirker altså hinanden!

Nogle gange, i forbindelse med ubehagelige oplevelser, bliver der lagret forkerte signaler i os.

Om de sidder i vores energisystem, meridianerne, i kroppens celler eller i hjernen, er der mange meninger om. Vi, der arbejder med tankefeltterapi, mener, at det sidder i vores energisystem, og undersøgelser viser altså, at man efter forløsning med tankefeltterapi kan måle positive forandringer i både hjerterytmen, hjernen og i vores kortisolniveau.

KÆRT BARN, MANGE NAVNE

Tankefeltterapi er kendt som både TFT, EFT, EFT/TFT og tapping – men hvad er egentlig forskellen? Selv om de alle arbejder med meridianbanerne, og teknikkerne langt hen ad vejen ligner hinanden, så er behandlingsformerne forskellige.

Den originale teknik er udviklet i 1980'erne af Roger Callahan, der var psykolog i USA. Med en kinesisk muskeltest (armtest) definerer man den helt unikke og personlige rækkefølge af meridianpunkter. Det er disse punkter, man banker blidt på med fingrene under behandlingen.

Senere udviklede en af Callahans elever en helt enkel fremgangsmåde, hvor man blot bankede på alle meridianpunkterne i Callahans teknik frem for at lokalisere de punkter, der var i ubalance. Han kaldte teknikken Emotionel Freedom Technique (EFT).

Teknikken 'tapping', udviklet af amerikanske Nick Ortner, ligger tæt op ad EFT-teknikken.

I Danmark er de fleste af dem, der kalder sig tankefeltterapeut, uddannet i EFT/TFT, der primært er EFT tilsat dele af Roger Callahans originale teknikker.

Der findes også enkelte behandlere, der mener, at man kan få en effekt ved blot at banke på må og få, og her er det vigtigt at påpege, at der i disse tilfælde hverken er tale om EFT, TFT eller tapping! De forskellige former for meridianbane-bank kan skabe stor effekt (på nær sidstnævnte metode), når du oplever forskellige former for ubehag, men selvfølgelig er der forskel. Personligt arbejder jeg med den originale Callahan-teknik – og har gjort det igennem 12 år – fordi jeg oplever, at den kan noget mere end de andre. Når jeg herefter skriver tankefeltterapi eller TFT, henviser det derfor udelukkende til denne metode.

Her får du historien om både TFT og EFT, og hvordan de opstod.

ROGER CALLAHAN

Tankefeltterapi er udviklet i USA af psykolog Roger Callahan for over 40 år siden og blev bl.a. brugt under krigen i Kosovo til at hjælpe traumatiserede og PTSD-ramte. Der er derfor i dag stor evidens på området i netop USA.

Roger Callahan var succesfuld psykolog i Los Angeles med klinik på Sunset Blvd., hvor han igennem mange år behandlede et utal af personer for psykologiske lidelser. Læger henviste til ham, og han havde lange ventelister på behandlinger med primært fokus på angst, fobi og traume.

Han var dog ret frustreret over, at mange af hans klienter kun ganske langsomt gjorde fremskridt. Efter mange års terapi havde de en stor bevidsthed om, hvorfor de reagerede, som de gjorde, men de uheldsmæssige tanke- og handlemønstre blev ofte hængende i større eller mindre grad.

Som et nysgerrigt menneske deltog Roger Callahan jævnlige i kurser og uddannelser.

Når han faldt over noget, der kunne gøre behandlinger mere effektive, afprøvede han det, smed det væk, der ikke virkede, og beholdt det, der virkede.

På et af disse kurser stødt han på akupunktur og kinesiologi. Han lærte en simpel kinesiologisk muskel-armtest og hele meridiansystemet at kende, og det kom fremadrettet til at gøre en stor forskel i hans tilgang til klienternes udfordringer.

CALLAHAN OG MARY

Callahan havde på samme tidspunkt en klient, der hed Mary. Hun var i behandling for en mangeårig fobi for vand, som havde sat sig som en voldsom panikangst. Hun var så invalideret af sin vandskræk, at hun ikke kunne gå i brusebad, aldrig havde badet sine børn eller badet i havet med dem.

Callahan prøvede først 'exposure therapy', hvilket betyder, at klienten konfronteres direkte med sit problem. Derfor sad de i haven tæt ved poolen, så Mary kunne vænne sig til synet af vand og gennem konfrontationen mindske sin vandskræk.

Oftentimes måtte Mary dog forlade deres sessioner med stærke mavesmerter, og disse mavesmerter var generelle for hende, bare hun tænkte på eller så på vand. En dag kom Callahan i tanke om, at han havde lært på et kursus, at mavemeridianen havde sit startpunkt under øjet.

„Bank under øjet med to fingre,” sagde han til hende. Efter bare få minutter udbrød Mary: ”Jeg kan ikke mærke det mere!” Hun gik derefter smilende hen mod poolen. Callahan så bestyrtet til, mens Mary satte sig på kanten af poolen og rørte vandet for første gang. Marys vandskræk vendte ikke tilbage, og han blev selvfølgelig nysgerrig på, hvordan han kunne bruge denne teknik fremover.

ANKEFELTTERAPIEN TAGER FORM

Callahan begyndte at lade alle sine klienter banke under øjet i håb om, at det ville have samme effekt som hos Mary. Men det havde det ikke. Hans oplevelse af teknikken gjorde dog, at han fortsatte med at undersøge den. Han gik i gang med at teste sine klienter med de redskaber, han havde lært i kinesiologien, og koble dem sammen med den viden, han havde om meridianbanerne. Han fandt ud af, at når man tænker, altså tuner ind, på et bestemt felt af tanker eller oplevelser, kan man med en kinesiologisk armtest finde frem til en helt bestemt rækkefølge af punkter hos den enkelte og via dem skabe ro, balance og velvære hos klienten, når man banker på disse punkter – og det virkede hver gang! Ubahaget ved de tanker eller oplevelser, der før havde trigget så ubehagelige følelser, kom ikke tilbage, når 'bare' han skræddersyede en individuel behandling til hver enkelt person.

På den måde skabte Callahan tankefeltterapien.

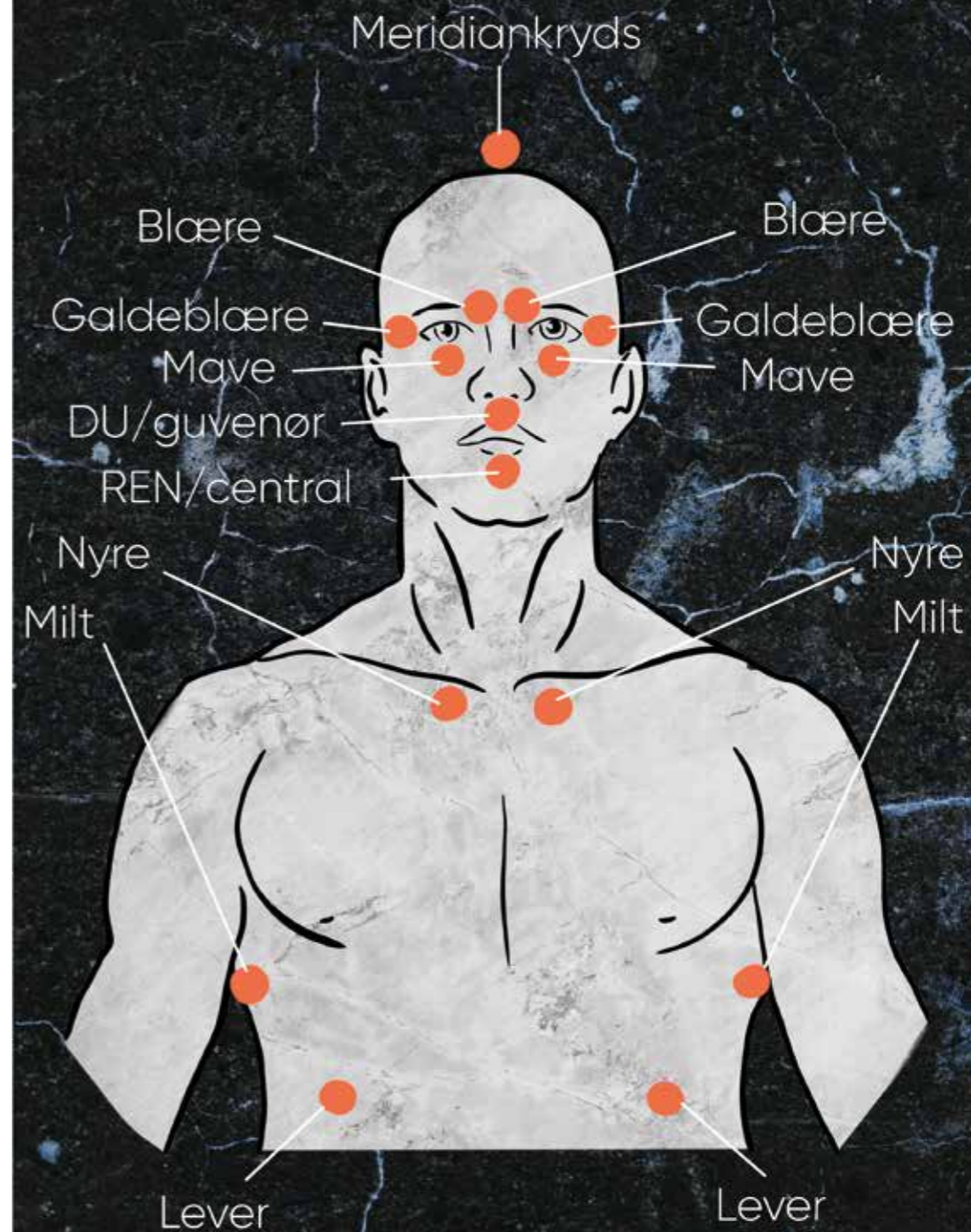
UBALANCE I KROPPENS POLARITET

Gennem sine uddannelser i akupunktur og kinesiologi var Callahan også blevet opmærksom på, at vores celler er polariserede. Det vil sige, at de ligesom et batteri har en +pol og en -pol, og ligesom med batteriet er det vigtigt, at vores celle-poler vender korrekt, ellers fungerer vi ikke optimalt – hverken fysisk eller psykisk. Han fandt også ud af, at det havde betydning for kroppens evne til forløsning af traumer, når der var rod i polariteten.

Bestemte punkter på meridiansystemet kan, når de påvirkes på den korrekte måde, genoprette den rigtige polaritet i vores celler og dermed vores krop, oplevede Roger Callahan. Han begyndte nu at arbejde strategisk med at genoprette polariteten, når han behandlede sine klienter.

Han lagde mærke til, at der var mange psykologiske eller adfærdsmæssige indikatorer på, at et menneskes polaritet var i uorden. Derfor kaldte Callahan tilstanden for psykologisk reversering. Reversering betyder, at noget er omvendt eller bagvendt. Her er en stribe eksempler på psykologisk reversering:

- bliver let irriteret, sur, opfarende eller aggressiv
- udskyder ting og laver overspringshandlinger
- mental blokering på bestemte områder, f.eks. matematik
- klodset adfærd/manglende koordinering
- pasgang
- bytter om på ord og begreber (fx højre/venstre, kold/varm, nord/syd, op/ned)
- skrivevanskeligheder
- bytter om på bogstaver i ord



EN NEM REVERSERINGS-ØVELSE:

Alle mennesker reverserer (se eksempler i artiklen) i løbet af dagen. Det er helt normalt. Det kan være, det er for varmt, for koldt, for larmende eller for stille – eller man bliver forskrækket over noget. Gode reverserings-teknikker kan være med til at skabe balance i vores energisystem i løbet af dagen og dermed sikre vores fysiske og mentale sundhed og overskud.

En nem reverseringsteknik er at banke håndkanten (på lillefinger-siden) let 10-20 gange. Punktet kaldes PR1 eller 'karatepunktet', fordi det er den side, man vil slå med, hvis man laver et karateslag. Hvis du oplever ikke at kunne huske navne, bytter om på højre og venstre eller er energiforladt, så prøv denne enkelte teknik. Gerne gentagne gange i løbet af dagen.

Denne opdagelse gjorde teknikken endnu mere effektiv. Nu kunne han let behandle den psykologiske reversering undervejs i sin behandling, og han oplevede forbløffende resultater.

Se øvelse på side 19.

EN SVÆR START

Roger Callahan ville naturligvis gerne udbrede sin viden og opdagelse om denne transformerende teknik, men det var langt fra alle, der var lige begejstrede for ham. Mange af hans kollegaer inden for psykologien og den etablerede akademiske verden syntes, det var noget værre humbug.

På det tidspunkt var akupunktur og zoneterapi ikke så anerkendt i den vestlige verden endnu, og behandlingsmetoder som kinesologi, akupressur og andre energi-behandlingsmetoder var endnu mindre kendt. Man var simpelthen endnu ikke vant til at tænke krop, sind og ånd som en helhed.

Callahan oplevede derfor meget modstand i sit forsøg på at udbrede tankefeltterapien, men i 1980'erne begyndte interessen for både kropsligt og psykologisk velvære og selvudvikling at vokse, og det gav Callahan mulighed for at begynde af undervise i teknikkerne. På illustrationen herunder kan du se de punkter, Callahan arbejdede med, og som i dag også bruges i langt de fleste former for tapping og EFT.



I tankefeltterapien arbejder man ud fra 14 meridian-punkter. En meridian har både en højre- og en venstreside, men det er ligegyldigt, hvilken side man banker i, fordi de hænger sammen.

EFT - EMOTIONEL FRIHEDS TEKNIK

En elev, der i flere år fulgte Roger Callahan og var meget interesseret i den nye form for behandling, hed Gary Craig. Craig forstod godt, at effekten lå i den skræddersyede algoritme (rækkefølge), der kunne testes frem, men han ærgrede sig over, at det var svært for almindelige mennesker at behandle sig selv.

Han begyndte derfor at arbejde ud fra tanken om, at hvis man bare bankede på alle punkterne igen og igen, så måtte man jo på et tidspunkt ramme noget, der ville have en effekt for den enkelte. Og det har han sådan ret i.

Problemet er dog, at 14 forskellige punkter kan give os helt op til 87 milliarder forskellige kombinationer – og det er alligevel mange runder at skulle banke.

Gary begyndte derfor at eksperimentere og lavede snart sin egen udgave af tankefeltterapien, nemlig Emotionel Friheds Teknik (EFT). Den tager udgangspunkt i, at man skal banke punkterne fra toppen af og ned gennem kroppen. Senere er der i EFT tilføjet et punkt på toppen af hovedet, der er et særligt akupunkturpunkt for afslapning, men som ligger på samme meridian som punktet under næsen. Der er også tilføjet et punkt for enden af ringfingeren, som er på samme meridian som punktet oven på hånden mellem lillefinger og ringfinger.

Gary Craigs udgave af tankefeltterapien, EFT, blev taget godt imod. Tiden var med ham, teknikken var let at lære for alle, og den havde også en effekt, selvom den måske ikke var lige så hurtig og dybdegående som Callahans TFT.

CALLAHANS LIVSVÆRK

Gennem årene fortsatte Roger Callahan med at udvikle på sine teknikker, og han opdagede blandt andet det, han kaldte energitoksiner. Ting, følelser, mennesker, tanker, stoffer, der kan forstyrre og påvirke vores energiniveau negativt og hindre langtidsholdbar positiv forandring og forløsning, når man arbejder terapeutisk med følelsesforløsning. Denne teknik kan faktisk bruges som en forløsende teknik i sig selv. Samtidig er den indgangen til at lære armtesten, altså den kinesologiske metode, der giver os mulighed for at teste den unikke personlige algoritme (rækkefølge) frem hos andre, der skal have tankefeltterapi.

TFT OG EFT I DANMARK

I Danmark er det EFT-teknikken, der er mest udbredt, men det er navnet 'tankefeltterapi', vi kender bedst!

Forvirret? Ja, det forstår jeg godt.

Den første, der underviste i EFT i Danmark, var Mats Uldal fra Norge. Uldal havde været på Roger Callahans algoritmekursus, men kun deltaget i det første modul ud af tre. Derfor var det i virkeligheden en 'ufærdig' teknik, han præsenterede som tankefeltterapi. Han lærte os tilmed at banke på klienterne, hvilket man ikke gør i den originale tankefeltterapi. Senere tog han dog hele uddannelsen hos Roger Callahan.

Et udspring af Gary Craigs metode, hvor man bankede på tilfældige punkter i en tilfældig rækkefølge, kom også til Danmark. Senere kom den 'rigtige' EFT til, men metoden blev fra starten præsenteret som tankefeltterapi, og det navn har bare hængt ved – også selvom tankefeltterapi egentlig kun henviser til den teknik, Roger Callahan oprindeligt udviklede.

De to teknikker, EFT og TFT, er selvfølgelig ret beslægtede, for i begge teknikker banker man på meridianpunkterne. Man kan vel sige, at EFT udspringer af TFT.

Henrik Lund bragte den oprindelige form for tankefeltterapi til Danmark. Han blev uddannet og registreret som instruktør i tankefeltterapi hos Roger Callahan personligt i 2004. Henrik uddannede tusindvis af mennesker i teknikken, som den oprindeligt var



udviklet, heraf rigtig mange terapeuter i Danmark. Han syntes, ligesom Callahan, at den personlige algoritme, man kunne finde ved hjælp af armtesten, gjorde teknikken mere effektiv end EFT.

EN OMSTÆNDIG METODE?

Callahans originale TFT er kendt for at være omstændelig, og når du lærer algoritmerne og Callahans fremgangsmåde, er det også sværere end bare at banke på alle punkter igen og igen, som man gør i EFT og andre former for tapping (se boks på side xxx). Men i virkeligheden er det en simpel opskrift, vi følger, og når man har prøvet det nogle

gange, føles det ikke spor svært.

Med rutinen omkring armtesten kommer lethed i teknikken, og præmien er, at de fleste klienter oplever, at de langt hurtigere får det bedre – og som terapeut føler man, at man har et professionelt og effektivt redskab.

God tankefeltterapi er en blanding af denne østlige teknik og den vestlige samtalerapi. Der skal være balance mellem den kropslige forløsning og den kognitive forståelse af problemerne. Vi lægger derfor også meget vægt på den terapeutiske del, når vi uddanner nye tankefeltterapeuter.

Tankefeltterapi og den etablerede behandlerverden er et fantastisk supplement til hinanden; ingen af dem bør i virkeligheden stå helt alene! ○

DEN OPRINDELIGE TFT

Den oprindelige tankefeltterapi er en effektiv teknik, der kan fjerne alle former for u hensigtsmæssige følelser, tanker og reaktioner i forbindelse med f.eks. en traumatisk oplevelse. Efter behandlingen kan man tænke tilbage på oplevelsen uden nogen former for fysisk og psykisk ubehag.

I tankefeltterapien ser vi mennesket som en helhed bestående af både krop, sind, ånd og energi, hvor alle dele kan påvirke hinanden både positivt og negativt. Vi arbejder med at fjerne den forstyrrelse, en specifik oplevelse har skabt i vores energisystem, som er blevet årsag til den u hensigtsmæssige reaktion.

En meget unik ting ved tankefeltterapi er, at vi faktisk ikke behøver at kende problemet for at forløse det. Bare klienten tænker på problemet, så 'skræddersyr' vi en behandling via armtest og behandler derefter de punkter, der er testet frem.

FORSTÅ METODERNE

De fleste med uddannelse i EFT, EFT/TFT, tapping eller original TFT vil kalde sig tankefeltterapeut.

Hvis du ønsker at blive behandlet med den originale metode, skal du spørge ind til, hvordan tankefeltterapeuten arbejder.

• Tankefeltterapi (oprindelige): Her bruges kinesologisk armtest, så du får en personlig behandling. Du vil altid skulle banke på punkterne selv. Dette skaber power, ansvar og ren energi.

Terapeuten guider dig hele vejen. Man kan arbejde og forløse et problem uden overhovedet at kende til problemet. Man arbejder strategisk med psykologisk reversering og forløsende øjenøvelser for afbalancering af hjernen. Terapeuten kan desuden rense for energetiske toksiner.

• EFT/TFT: Her arbejdes der med bekræftende sætninger og elementer fra TFT, f.eks. teknikker til psykologisk reversering samt forløsende øjenøvelser for afbalancering af hjernen. Terapeuten banker på klienten, mens der behandles. Der bruges enkelte specifikke algoritmer (rækkefølger) til bl.a. traumearbejde.

• EFT: Meget lig EFT/TFT, men man bruger ikke specifikke algoritmer.

• Tapping (den amerikanske udgave): Her bruger man lidt andre punkter end EFT; f.eks. bruges punkterne på hænderne ikke.

• Tankefeltterapi (anden metode): Her banker terapeuten på dig på tilfældige punkter i en tilfældig rækkefølge. Der kan også være en sekvens, hvor du selv skal banke. Denne metode er langt fra den originale tankefeltterapi.