

KNACKAR PÅ. Tankefältsterapi bygger på att terapeuten "knackar fram" patientens egna resurser.

Kan TFT vara något för dig?

■ Dessa sjukdomar kan behandlas...

- ✓ Depression
- ✓ Ängest och fobier
- ✓ Trauman
- ✓ Tvångstankar
- ✓ Dyslexi
- ✓ Stress
- ✓ Aggressivitet/svartsjuka
- ✓ Många typer av fysisk smärta
- ✓ Koncentrationsproblem och examensskräck
- ✓ Beroende av mat, rökning och narkotika
- ✓ Utmattningsdepression
- ✓ Tandläkarskräck
- ✓ Allergi
- ✓ Sorg
- ✓ Hyperaktivitet

Margareta knackar fram bot mot smärtan

Det finns en uppsjö av metoder som kan behandla fobier, sorg och smärta. Men frågan är om någon är lika effektiv som tankefältsterapi, TFT.

– Jag blev fri både från tinnitus och tandläkarskräck, berättar Agneta Stenberg i Härnösand.

AV PELLE EHNBERG | FOTO RALF BERGMAN

"TFT går ut på att lära sig att handskas med sina känslor, tankar och beteenden"

Tankefältsterapi är en kombination av österländsk kunskap om kroppens energisystem, meridianlära, västerländsk kognitiv psykologi och kinesologi. Metoden går ut på att använda kroppens egna resurser för läkning genom att stimulera olika punkter med så kallade "knackningar".

-TFT går ut på att lära sig att handskas med sina känslor, tankar och beteenden, möta rädslor, reglera sin ilska eller hantera sorg, berättar tankefältspedagogen Margareta Tiger. Hon vet vad hon talar om. Margareta har själv blivit hjälpt av terapin. Hon led i många år av spindelskräck.

-Fobin är numera helt borta. Jag kan se och ta i en spindel och det känns helt okej. 1999 drabbades hon även av bröstcancer och hamnade i en djup depression. Det tog Margareta flera år att komma tillbaka till ett normalt liv. Bland annat tvingades hon ta ett långt uppehåll från jobbet som sjuksköterska.

Började meditera

-När jag var färdigbehandlad var jag inte alls redo att möta världen igen. I stället sökte jag ett inre lugn, läste en massa kloka böcker och började meditera. Efter en tid insåg jag att jag faktiskt mätte ganska bra och att jag hade lärt mig på egen hand, säger hon.

Margaretas nyfunna erfarenheter och nyfikenhet fick henne att vidareutbilda sig till licensierad

mental tränare under ledning av välkände Lars-Eric Uneståhl och till tankefältspedagog hos norrmanen Mats Uldal, specialist inom idrottspsykologi och den mest erfarna TFT-instruktören i Europa.

I dag driver hon ett eget företag, Metakraft, och lär ut hur man kan träna sig till mental styrka och ta kontrollen över smärta och ångestattacker. En av Margaretas kunder är Agneta Stenberg i Härnösand, som upplevt mycket smärta och sorg i livet.

I mitten på 1980-talet var hon inblandad i en trafikolycka. Några månader efter krocken fick hon svår värk i rygg och nacke, så kallad whip-lash, och även tinnitus. Under 90-talet drabbades hon inom loppet av några år av två dödsfall inom familjen.

-Säg de metoder jag inte har provat på för att må bra och bli harmonisk. Akupunktur och Gud vet allt, berättar Agneta.

-TFT är det bästa som kunnat hända mig. Skadorna efter krocken får jag leva med för evigt, men nu har jag fått verktygen att lindra smärtorna och kunna tackla ångestattackerna på egen hand. Min tinnitus är numera helt borta och jag har lärt mig hantera tandläkarskräcken. Tidigare blev jag kallsvettig så fort jag parkerade cykeln utanför Folk tandvården.

En aha-upplevelse

-Första gången som jag träffade Margareta hade jag ångest över vad som skulle hända under behandlingen. Men redan efter en stund fick jag en underbar känsla i hela kroppen och plötsligt blev det så mycket lättare att andas. Det var verkligen en aha-upplevelse.

Enligt Margareta Tiger är

patientens subjektiva upplevelse A och O.

-Det är den smärtpåverkade som är experten när jag behandlar, jag har en biroll. Smärta syns inte på röntgenplåtar eller i blodprover, men den finns ändå. Det finns en misstro mot individens upplevelse av den egna smärtan. Smärta tas inte på allvar och det är det som är min huvuduppgift när jag behandlar. Jag tar smärtan på allvar.

Negativt blir positivt

-Egentligen skulle man kunna säga att det handlar om att träna på att inte vara rädd för att vara rädd. Man utmanar sig själv och utmaningen är att vända det negativa till något positivt. Det handlar alltså om att spränga gränser, ta bort blockeringar och låta energierna flöda. Att våga stanna kvar i smärtan och sorgen så att den avtar av sig själv. TFT är helt smärt- och drogfri.

-Jag kommer inte med några lösningar, säger Margareta Tiger. Min roll är i stället att skapa en trygghet i förändringsprocessen.

-Jag har verktygen, därefter ska klienten använda sitt eget system för helande utan att behöva utsätta sig fysiskt för vad han eller hon är rädd för. Det räcker med att tänka på det och samtidigt knacka på punkterna. Det är en egenbehandling som kan användas resten av livet.

Agneta Stenberg berättar att hon kan vakna mitt i natten och börja knacka på olika punkter. Hon knacker när hon har värk eller känner sorg, när hon har svårt att sova eller inför ett viktigt möte.

-Det känns skönt att inte behöva springa till doktorn så fort man mår dåligt. Dessutom har min självkänsla stärkts enormt genom TFT-metoden. Det är en fantastisk känsla att kunna läka sig själv, avrundar hon.

"Egentligen skulle man kunna säga att det handlar om att träna på att inte vara rädd för att vara rädd"



GLAD I DAG. Agneta Stenberg (tv) mår mycket bättre efter Margareta Stenbergs behandling.

Det här är TFT-Tankefältsterapi

- **Tankefältstekniken (TFT)** upptäcktes i början 1980-talet av en psykolog vid namn Roger Callahan i Kalifornien, USA.
- **En av hans kvinnliga** patienter hade gått i terapi hos honom i 1,5 år för svår fobi mot vatten utan att bli bättre. Så fort hon tänkte på vatten fick hon ont i magen.
- **Callahan gick samtidigt** en kurs i kinesologi som bygger på läran om meridianer, kanaler i kroppen där livsenergierna cirkulerar. Callahan fick en idé om att ta fasta på magproblematiken och knackade lätt under patientens öga, där magmeridianen slutar. Efter bara en kort

stund ropade patienten att magvärken var borta.

■ **Callahan prövade sig** sedan systematiskt fram bland akupunkturpunkterna och märkte att det fanns bestämda kombinationer av punkter som fungerade bäst mot olika typer av besvär. Dessa kombinationer kallas algoritmer.

■ **I dag finns det** 14 punkter som används vid TFT-behandling. Tankefältsterapi är spridd över hela världen. I Sverige finns det TFT-pedagoger i hela landet. Vill du veta mer gå in på www.tftsverige.com