



Fri ved at prikke

v/ Niels Gyldenkærne

Forord

Nogle steder skriver jeg: "Det ser ud til". Det skriver jeg, når det er noget, jeg har erfaret hos mine klienter eller hos mig selv (typisk begge dele). Samtidig er det sådan, at et af denne bogs formål er at pege på, hvor enkelt det er at erfare vores egen individualitet – at der kan gælde noget særligt for hver af os – ved at anvende en meget enkel måde at teste på, som alle kan lære.

Alle mennesker har hver sin historie – og i kraft af det "ser det ud til" vi kan have glæde af i højere grad at fokusere på, hvordan vi kan skabe individuelle løsninger – frem for at fokusere på løsninger, som gælder for de fleste, hvilket vores forskning nu i en længere periode har været rettet imod.

"Det ser ud til" – bygger altså ikke på forskning i almindelig forstand. Det handler her mere om at sætte fokus på, at vi hver for sig kan lade os inspirere af de resultater, enkeltmennesker opnår – end om at føre bevis for, at noget gælder for alle.

Det, du måske også vil opleve som sjovt, er, at du kort tid efter, du har tilegnet dig en meget enkel måde at teste, kan efterprøve, hvordan det er for dig – om "det ser ud til" også gælder for dig – eller det ikke gør.

Som terapeut – og for alle andre - giver "Fri ved at prikke – arbejdsmappen" mulighed for med lethed at kunne håndtere den meget store kompleksitet, en personlighed rummer. Redskaberne kan også anvendes til effektiv (og billig) selvsupervision og egenterapi.

Arbejdsmappens redskaber kan endvidere med meget stor effekt anvendes i kombination med coaching.

Min intention er, at alle i hele verden får lært at anvende "Fri ved at prikke". Det vil betyde, man blot kan gå ind til sin nabo, hvis man har behov for at finde inspiration til sin egen frigørelsesproces.

Tak til Roger Callahan for sit arbejde med udvikling og udbredelse af Tanke Felt Terapi – TFT (Thought Field Therapy). Tak til George Goodheart og John F. Thie for deres arbejde omkring kinesiologi. Tak til Fritz og Laura Perls for deres arbejde omkring gestaltterapi. Tak til mine klienter. For uden erfaringsudvekslingen med Jer ville denne bog slet ikke være mulig. Tak til cand. psyk. Anne Pontoppidan for konstruktiv kritik.

Nøglen til fremgang – er at få det til at være enkelt!

Gösta Pettersson (hjertekirurg)

Om bogens afsnit

Bogens afsnit kan både læses kronologisk og hver for sig. "At prikke sig selv" handler om, hvordan du selv kan anvende TFT – og TFT kombineret med at teste dig frem til, hvad du har brug for at arbejde med. "Tanker om tankefeltterapi" rummer overvejelser omkring, hvad TFT er. "At være menneske" rummer lidt af min historie – men også noget om en lang række aspekter ved at være menneske. "At prikke andre" rummer aspekter omkring at være terapeut. "TFT behandling" handler om, hvordan man kan behandle andre ved hjælp af TFT – samt en række erfaringer med behandling af forskellige områder: depression, angst, stress ect. "Tankefelt coaching" handler om, hvordan TFT kan anvendes i forbindelse med coaching. "Dokumentation" rummer noget om erfaringer (herunder undersøgelser) og vinkler på TFT.

God fornøjelse!

Niels Gyldenkærne

Alle rettigheder forbeholdes Niels Gyldenkærne

3	Indholdsfortegnelse
2	Forord
10	Indledning
11	<i>Kan man anvende TFT uden at teste?</i>
12	<i>Hvad er det, der gør, vi her står med en unik mulighed – eller chance?</i>
12	<i>Hvad er det, der gør, vi står med denne mulighed nu?</i>
13	At prikke selv
13	<i>Er du parat?</i>
13	<i>At tage autoriteten hjem</i>
13	<i>Kan jeg også tage autoriteten til mig, når det gælder min krop eller mit helbred?</i>
14	At tale med kroppen
14	<i>Øvelse 1</i>
14	Hvordan prikker jeg selv?
14	<i>Hvorfor skal jeg skabe forandringer?</i>
15	1. del
16	<i>Hvad prikker jeg med?</i>
16	<i>Hvordan finder jeg punkterne?</i>
17	<i>Hvor mange gange skal der prikkes?</i>
17	<i>Hvor lang tid skal der masseres på PR2</i>
17	<i>Hvordan løser jeg et problem?</i>
17	<i>Øvelse 2</i>
17	<i>Hvordan kan du opleve/registrere bevægelsen på 0-10 skalaen?</i>
18	<i>TFT virker udelukkende positivt</i>
18	<i>Resumé af 1. del</i>
18	Tilføjelser til 1. del
18	<i>Hvordan skal jeg forholde mig til algoritmer (rækkefølger af punkter)?</i>
18	<i>At forholde sig frit til algoritmer</i>
18	<i>Det kan forløbe uden ophold</i>
18	<i>Angst for angsten (eller angsten for at et problem kommer igen)</i>
18	<i>Hvordan kan jeg udvide traumealgoritmen (punkterne 4-7)?</i>
19	<i>Hvordan finder jeg de øvrige punkter?</i>
19	<i>Hvad er det for nogle punkter?</i>
19	<i>Energibanerne arbejder sammen 2 og 2</i>
20	<i>Hvorfor skal jeg påvirke PR – punkter?</i>
20	<i>Hvorfor skal jeg udføre "hjernesamarbejde" - HS?</i>
21	<i>Din krops reaktioner</i>
21	<i>Hvad er årsagen til et problem?</i>
21	<i>At sige positive udsagn</i>
21	<i>Hvad sker der ved at prikke?</i>
22	<i>Det kan opleves som om, der ikke er nogen følelser</i>
23	2. del
23	<i>Hvor hurtigt kan man prikke et problem væk?</i>
23	<i>At teste</i>
23	<i>1. måde</i>
24	<i>2. måde</i>
24	<i>3. måde</i>
25	<i>4. måde</i>
25	<i>Opsøg evt. en kinesiolog</i>
26	<i>Nulstilling</i>
25	<i>Resumé af 2. del</i>
27	Tilføjelser til 2. del
27	<i>Du får svar på det, du spørger om</i>

27 *Vi lever i et nu*
 27 *Genvej*
 27 *Hvad gør jeg, hvis jeg står stille på 0-10 skalaen*
 28 *Det bevidste og det ubevidste.*
 28 *Hvorfor er det en god idé at teste?*
 28 *Hvad oplever du imens du prikker?*
 28 *Hvad du ellers kan opleve i forbindelse med anvendelse af TFT*
 29 **3. del**
 29 *Du mærker også livsbegrænsende overbevisninger.*
 29 *Hvorfor er det vigtigt at arbejde med livsbegrænsende overbevisninger?*
 29 *En livsbegrænsende overbevisning kan udløse mange følelser*
 31 *Livsbegrænsende overbevisning – et eksempel*
 32 *At teste oplevelsen frem*
 32 *Hvad er det, der gør, det er muligt at prikke sig til en forandring?*
 32 *Hvis du bare bruger din intuition:*
 32 *Hvis du følger dit hjerte.*
 32 *Tidligere liv?*
 33 *Er der nogen grænser for, hvad jeg kan arbejde med?*
 33 *Resumé af 3. del*
 33 **4. del**
 33 *Hvor har delpersonen sin overbevisning fra?*
 33 *Hvad er en delpersonlighed?*
 33 *Det selvskadende menneske*
 34 *Hvordan mærker jeg en livsbegrænsende delpersonlighed eller livsbegrænsende repræsentation af andre?*
 35 *Den indre kritiker*
 35 *En uhensigtsmæssig balance*
 35 *Balancen forskubbes undervejs*
 35 *Vi kan have dannet mange delpersonligheder af den samme*
 35 *Resumé af 4. del*
 36 **5. del**
 36 *Når et traume bliver aktiveret*
 36 *Hvad er målet?*
 37 *Hvad er kroppen?*
 37 *Det syvårige perspektiv*
 37 *Hvad kan jeg arbejde med?*
 37 *Hvad kan jeg tage udgangspunkt i?*
 37 *Hvad kan jeg forvente?*
 38 *Hvad motiverer undervejs?*
 38 *Hvordan forløber "processen"*
 39 *Du kan kun få svar på det, du spørger om*
 39 *De indre repræsentationer af dig selv*
 39 *Hvad aktiverer følelser hos delpersonligheder?*
 39 *Hvordan støtter jeg jeget – eller sætter jeget fri?*
 39 *Hvad er det, der giver os problemer?*
 39 *Forandring*
 39 *Hvad er det, der gør, det er så svært at forandre sig?*
 40 *Hvordan er det at fjerne aftryk?*
 40 *At arbejde med sin modstand*
 41 *At arbejde ud fra en drøm*
 41 *Hjælp til at forstå*
 41 *Både et negativt og et positivt indhold kan påvirke os*
 41 *Andet arbejde*
 42 *Attituder*
 42 *Tonefald*
 42 *Fang tanken!*
 42 *Projektioner*

42	<i>Hvad er styrken, ved denne måde at arbejde på?</i>
42	<i>Hvorfor er forhindringerne så vigtige?</i>
43	<i>Accept af alle sider</i>
43	<i>Afhængighed af at være syg</i>
43	<i>Fysiske symptomer motiverer</i>
43	<i>Alvorlig/livstruende sygdom</i>
43	<i>Forsinkelse</i>
44	<i>Hvad kan jeg ex vælge at teste frem?</i>
45	<i>Forståelse "ser ud til" at være afgørende</i>
45	<i>Tegn din personlighed</i>
46	<i>At afvikle livsbegrænsende delpersonligheder</i>
46	<i>Hjælp kan være at lære noget nyt</i>
46	<i>Kropslige reaktioner under arbejdet</i>
47	<i>Vær åben overfor det, du oplever</i>
47	<i>At søge hjælp</i>
48	<i>En historie fortælles indtil den er forstået</i>
48	<i>Skilsmisse kan være nødvendig</i>
48	<i>Anvendelse af medicin</i>
48	<i>At spise en elefant</i>
49	<i>Forkølelse og influenza</i>
49	<i>Psykoset</i>
49	<i>På sporet?</i>
50	<i>Det er udvikling det handler om</i>
50	<i>Hvor hurtigt forsvinder et symptom?</i>
50	<i>Kropslige ændringer i kraft af arbejdet</i>
50	<i>Hvad er det, der gør, vi kan teste noget frem ved hjælp af arbejdsmappens oversigter?</i>
51	<i>Hvad er kinesologi?</i>
51	<i>Hvad er gestaltterapi?</i>
51	<i>Resumé af 5. del</i>
51	6. del
51	<i>Livs aspekter</i>
52	Tanker om tankefeltterapi
52	<i>Hvordan kan vi forstå TFT</i>
53	<i>"Min oplevelse med tankefeltterapi"</i>
53	<i>Ikke smertefri behandling</i>
54	At være menneske
54	<i>(selv) indsigt giver udsigt (udsyn)</i>
54	<i>Hvad er vi her for?</i>
55	<i>Min historie</i>
58	<i>Øvelse 3</i>
59	<i>Egenomsorg</i>
59	<i>Hvad er kærlighed?</i>
59	<i>Når der er begrænset kærlighed</i>
60	<i>Tidlige overbevisninger og kærlighed</i>
60	<i>Jo mere, jeg elsker mig selv, jo mere kærlighed kan jeg dele med andre</i>
61	<i>At udveksle kærlighed</i>
62	<i>Hvad får man ud af at være elsket?</i>
62	<i>Det første samspil betyder så meget</i>
62	<i>Angsten for ikke at være elsket</i>
63	<i>At udfolde sig seksuelt</i>
63	<i>At blive tydelig</i>
64	<i>At sige fra</i>
65	<i>Adskillelse og involvering</i>
65	<i>Alene eller ensom</i>
66	<i>Alene eller sammen</i>

66 *Hvorfor får vi børn?*
66 *"Små voksne"*
67 *Børn er "symptombærere"*
67 *Børn kan nogle gange være et forældreprojekt*
67 *To syn på/holdninger til barndommen*
67 *Hvorfor har mennesker det ikke godt?*
68 *Selvet og Ego-et*
68 *Oplevelsen af frihed handler om i hvilken grad, du bliver følelsesmæssigt ramt*
69 *Det er ikke kun noget udenfor mig selv, der kan aktivere følelser*
69 *At frygte det ukendte*
69 *Jeg er god til at nøjes*
69 *Kernefølelser og kerneoverbevisninger*
70 *Noget indeni stræber mod udfoldelse*
70 *At gøre andre mere forkerte*
70 *Hvordan ændrer jeg andre?*
71 *Du skal ikke sammenligne dig med andre*
71 *Læring mere end løsning*
72 *Lidelse*
72 *At tale samme sprog*
72 *Kommunikation hvor vi mødes*
73 *Vi må skiftes til at blive set, hørt og forstået*
74 *Hvad opnår vi ved at forstå – og blive forstået?*
74 *Skal jeg altid forstå?*
74 *Er der grænser for forståelse*
74 *At være i nuet*
75 *Sorgens mulighed*
76 *Ros og anerkendelse*
76 *Ydre- eller indrestyret?*
77 *Kontrol*
77 *Hvad er Gud – og hvordan kan det opleves?*
78 *Min oplevelse med Gud*
78 *ACA har været en gave*
79 *Et nyt aspekt ved "Lille Niels"*
81 *Findes evig lykke?*
81 *Hvad er det at være i krise?*
82 *Helbredelse eller håndtering?*
82 *Du får det tilbage, du sender ud*
83 *Hvordan er det at foretage en indre oprydning?*
83 *Visualisering*
84 *Vi får det, vi forventer!*
84 *At sætte mål*
84 *Kundskabens træ*
85 *Hvordan kan jeg forholde mig til mine børn?*
85 *Du må ikke "stjæle" andres opgaver!*
86 *Hvordan kan jeg forholde mig til mine forældre?*
86 *Kan man blive for gammel?*
87 *Husk det fysiske og det kemiske*
87 *Hvad har kernekvalitet?*
87 *Hvad kan vi konkludere?*
88 **Hvordan kan jeg prikke andre?**
88 *At finde roen som terapeut*
88 *"Blinde pletter"*
89 *Det terapeutiske rum*
89 *At være troværdig*
89 *Hvad er empati?*
90 *Rummelighed*
91 *Hjælpekunst*

91	<i>En række punkter som kræves for at der kan ske ændring/udvikling hos klienterne</i>
92	<i>Skal jeg forstå en problemstilling til bunds for at kunne arbejde med den?</i>
92	<i>At hjælpe er at respektere</i>
92	<i>Hvad kan jeg gøre, når det ikke lykkes?</i>
93	<i>Hvornår skal jeg give eller henvise videre?</i>
93	<i>Ubevidste forsvar</i>
93	<i>Finder der "uheldige" sider?</i>
94	<i>Egenterapi</i>
94	<i>Hvor og hvordan kan man tage fat?</i>
95	<i>Omsorg – frem for beskyttelse</i>
95	<i>Terapeutens opgave i forhold til "livets smerte"</i>
95	<i>Smerten kan både fysisk og psykisk</i>
95	<i>Du må ikke "stjæle" andres opgaver</i>
96	<i>Hvordan har terapeuten det selv med smerte?</i>
96	<i>Supervision</i>
96	Behandling generelt
96	<i>At matche</i>
96	<i>Kontrakten</i>
97	<i>Under ordene</i>
97	<i>At spørge ind</i>
97	<i>Hvordan holder men samtalen i gang?</i>
98	<i>At spørge</i>
99	<i>Hypoteser</i>
99	<i>Hvad betyder køn (generalisering)</i>
99	<i>At mis-matche</i>
99	<i>Terapien</i>
100	<i>Hvad er terapi?</i>
100	<i>At støtte den enkelte i sin udvikling</i>
100	<i>At holde klienten fast</i>
101	<i>Du må ikke krænke den personlige frihed</i>
101	<i>At skabe sin egen familie</i>
101	<i>Indsigt og bevidsthed</i>
102	<i>Er det ok at fjerne et ubehag, man ikke helt kender baggrunden for?</i>
102	<i>Hvad er blokeret energi?</i>
102	<i>Modstand imod behandling</i>
103	<i>2 muligheder for gevinst</i>
103	<i>At turde det nye</i>
104	TFT Behandling
104	<i>Hvordan sidder jeg?</i>
104	<i>SEU</i>
104	<i>At finde et ubehag – processen</i>
105	<i>Teknik</i>
105	<i>Psykologisk reversering – PR</i>
105	<i>Hvilke rækkefølge skal jeg vælge?</i>
105	<i>Teknikker til at fastholde fokus</i>
106	<i>Hjernesamarbejde – HS – behandling</i>
106	<i>Gulv til loft øjenrulning</i>
107	<i>Afslutning i forhold til et problem</i>
107	<i>Propbehandling</i>
107	<i>Overvejelser om behandling og kontrakt</i>
108	<i>Det er altid den øverste "prop", der skal behandles først</i>
110	<i>Angst for angsten (eller angsten for at et problem kommer igen)</i>
110	<i>Kvalme</i>
110	<i>Medicinering</i>
111	<i>Apex problemet</i>

- 112 *TFT og børn*
- 112 *Bivirkninger/virkninger*
- 113 *Hvorfor kommer et problem igen?*
- 113 *Brug af rækkefølger af punkter*
- 113 *Meridianfølelser/energibanefølelser*
- 114 *Hvor mange gange skal der prikkes/masseres på et punkt*
- 114 *At prikke selv*
- 114 *"Følelsesbroen"*
- 115 *Hvornår kan "følelsesbroen" bringes i anvendelse?*
- 115 *At gå omkring det menneske, der indgår i relationen*
- 116 *Er der grænser for hvor langt, man kan komme tilbage?*
- 116 *En proces styret af klienten*
- 116 *Sådan kan det også hænge sammen – tidligere liv*
- 117 *Hvor dybt virker TFT?*
- 117 *TFT er ikke altid løsningen*
- 117 *Energitoxiner*

- 118 **TFT Behandling af hovedområder**
- 118 *Behovstilfredsstillelse er grundlæggende*
- 118 *Livsbegrænsende overbevisninger*
- 119 *Traumer*
- 121 *Angst*
- 121 *Panikangst*
- 121 *Depression*
- 123 *Stress*
- 124 *Afhængighed*
- 125 *Rygeafvænning*
- 126 *Spiseforstyrrelse*
- 126 *Overvægt*
- 129 *Anoreksi/bulimi*
- 129 *Selv mord/selv mordsforsøg*
- 129 *Sorg*
- 130 *Vrede*
- 131 *Smerte*
- 133 *Forhøjet blodtryk*
- 133 *Fobier*
- 134 *Tandlægeskræk*
- 134 *OCD – tvangstanker, tvangshandlinger – eller en kombination*
- 135 *Allergi*
- 135 *Udveksling af følelser*
- 135 *Seksuelle problemer*
- 138 *Svære dilemmaer*
- 138 *Visualiseringsproblemer*
- 138 *Viljestyrke*
- 138 *Manglende vedholdenhed*
- 138 *TFT og parbehandling*
- 139 *Tankefelt Coaching*
- 141 *Sportscoaching og TFT*

- 141 **Hvad er Tankefeltterapi**
- 141 *Hvordan blev TFT opdaget?*
- 141 *Hvordan virker TFT?*
- 142 *At prikke på den indre healer*
- 142 *Hvad kan TFT bruges til?*
- 142 *Succes Rate*
- 142 *Hvor virker tankefeltterapi*
- 144 *Hvad er resultatet af TFT – behandling?*

144	Flere tanker om tankefeltterapi
144	<i>Kan TFT stå alene?</i>
144	<i>Angst og kærlighed</i>
146	Dokumentation
146	<i>Til den det måtte angå</i>
146	<i>Nairobi Embassy Bombing</i>
148	<i>Ego-et bliver stresset, når du prikker</i>
150	<i>Undersøgelser af effekt af tankefeltterapi</i>
151	<i>Studie af den bedste metode til hjælp for PTSD</i>
151	<i>Internationale resultater ved behandling af krigstraumer</i>
152	<i>Brev til Dr. Roger Callahan</i>
153	Efterskrift

Indledning

Hvad tror du, det ville betyde for dig, hvis du vidste, du kunne skabe varige forandringer på under 10 minutter?

Blot få sider henne i denne bog vil du på en meget enkel måde være i stand til selv at teste, hvordan noget forholder sig lige præcis for dig. Den tilhørende arbejdsmappe er opbygget sådan, at du hurtigt kommer i gang med at anvende det redskab, jeg her videregiver erfaringer med.

Du vil opdage, du ved hjælp af arbejdsmappen på egen hånd fuldstændig kan afdække din egen personlighed – samtidig med, du på meget kort tid skaber de *varige* forandringer, du ønsker.

Jeg er mæt af at underkaste mig selv så mange forventninger, og træt af at anklage mig selv for at svigte dem. Det handler alene om, hvad jeg vil tillade!

Jeg er så uendelig langt i min personlige udvikling – alene i kraft af, jeg efter års søgen fandt dette redskab. Jeg har igennem de 13 måneder, hvor jeg har arbejdet med det, mistet alt – og samtidig er jeg tæt på at have vundet alt!

Klient

Ved hjælp af 'Fri ved at prikke - arbejdsmappen' kan du øge hastigheden på din egen udviklingsproces i en grad, du givet ikke tænkte mulig.

Det er en mulighed for i meget høj grad at tage ansvar for dit eget liv. Man kan måske også sige, du er nærmest til det. Dine følelser og dine overbevisninger er dine egne.

Ingen har i grunden glæde af at lægge ansvaret fra sig – og tænke sig, som et passivt offer. Derimod kan man vælge at se i øjnene, hvordan livet er lige nu – og tage det derfra.

De fleste ønsker at føle sig frie – og denne følelse "ser ud til" at være knyttet til oplevelsen af at have mulighed for at vælge for sig selv.

Måske har du på tidspunkter i dit liv følt dig mindreværdig – måske gør du det lige nu. Med denne bog kan du vælge at arbejde med de følelser og overbevisninger, der i øjeblikket gør, du føler dig mindreværdig – sådan at det kan høre op.

Dette er blot et eksempel.

Du vil opdage sider hos dig selv, som du vil være begejstret for endelig får lov at folde sig ud – og du vil opdage sider hos dig selv, du måske ikke troede, du rummede – eller rummede længere. Vi rummer både godt og skidt. Muligheden med dette redskab er at få alle sider frem i "lyset". Selvom der er sider, vi ikke har lyst til at tænke på, vi rummer, er de der – og øver i forskellige situationer indflydelse (uheldig) på vores liv.

Nogle gange er det nødvendigt at "se" på de mørke sider for at få de lyse frem.

Med denne bog, skal lærer du en meget enkel måde at teste dig selv – og du lærer også (hvis ikke du allerede har) en enkel prikketeknik – "tankefelt teknik" - TFT.

Hvad er tankefelt teknik?

Det er kombinationen af at tænke på et problem – og dermed komme i kontakt med de følelser, der knytter sig til problemet – og at påvirke kroppen fysisk på udvalgte akupunkturpunkter – ikke med nåle – men med en let prikken med enden af en finger (5 g tryk).

Undervejs, imens man prikker sig selv – eller bliver prikket, vil man nogle gange komme i kontakt med de oplevelser, der skabte eller er årsagen til det problem, man lige nu er i gang med at løse – men det sker ikke altid. Her hjælper arbejdsmappens oversigter og den enkle

testmetode.

Alt hvad der kræves for at løse et problem er, at man fokuserer på problemet, imens der prikkes (se afsnit om TFT).

TFT udmærker sig ved, at man normalt kan gøre en problemstilling færdig *her og nu* – typisk på 5-10 minutter.

Siden TFT første gang fandt anvendelse i 1980 "ser der *ikke* ud" til at være observeret nogen negative bivirkninger af TFT (heller ikke af mig). Det "ser derfor ud til" TFT udelukkende har positiv effekt.

Arbejdsmappen indeholder både oversigter over følelser og livsbegrænsende overbevisninger - og over hvem (delpersoner og repræsentationer af andre), der kan have dem. Hvis man skulle tale om, hvilke der har størst betydning, kan man pege på livsbegrænsende overbevisninger, da de "ser ud til" at virke ligesom selvopfyldende profetier og dermed bevirker, vi igen og igen kommer til at stå i den samme situation – eller en der minder om den – med de følelser det involverer (se afsnit om livsbegrænsende overbevisninger).

Så hvis vi udelukkende behandler følelser – og der er en eller flere underliggende/udløsende ubehandlede/uændrede livsbegrænsende overbevisninger, der udløser følelserne, vil vi tilbagevendende skulle behandle følelserne.

Du vil opdage, du har langt stærkere følelser i forhold til mennesker i dit liv, end du troede – både negative og positive.

Du kan med fordel anvende arbejdsmappen dagligt.

"Det ser ud til" vores sjæl ved, hvad der vil være bedst at gøre i nuet – og du kan derfor bare spørge (teste), om der er noget, du har brug for at arbejde med i dag.

Du kan også vælge at fokusere på de relationer, der betyder mest for dig i dit liv – og arbejde med de følelser, du får aktiveret der. Det kan være forhold til: partner, kæreste, mor, far, søskende, bedsteforældre, venner, kolleger, chefer ect.

Ligesom du kan arbejde med nogle af de problemstillinger, der er allermest fokus på i tiden ex ufred, fordomme, stress, vægt, afhængighed (cigaretter, alkohol, mad, sukker), kriminalitet og sygdom.

Hvis du har et mål, kan du vælge at arbejde med det, der forhindrer dig i at nå det – eller gør, det går langsomt.

Jeg har altid været optaget af at få øje på det enkle. Det kan ikke lade sig gøre at forenkle på alle områder, samtidig med det for mig at se hele tiden er nødvendigt at have det enkle for øje.

Jeg sidder ofte og siger til mine klienter: "Livet er enkelt, hvis vi gør det, der er brug for at gøre!" Hvis vi får sagt det, vi gerne vil. Hvis vi får gjort det, vi gerne vil.

Det, de fleste blot må gøre først, er at arbejde med de barrierer, de har i forhold til at sige og gøre det, de gerne vil.

Enkelheden i TFT blev jeg selvfølgelig tiltrukket af – og er det fortsat. Det har noget at gøre med den store forandrende effekt, det – måske i kraft af sin enkelhed - har haft for mig selv – og mine klienter (og så mange andre).

Det unikke ved TFT er, at det er så enkelt og overskueligt at lære at anvende – at det kan anvendes af langt de fleste – og at vi kan løse langt de fleste af de problemstillinger, vi bærer på, selv.

Styrken ved at anvende test til at finde frem til, hvad der er brug for at arbejde med, er, at du hurtigere bliver bevidst om, hvad baggrunden for et problem er.

I almindelighed er vi ikke bevidste om, vi kan få udløst mere end 300 forskellige følelser - og kan bære på/være styret af mere end 900 livsbegrænsende overbevisninger.

At arbejdsmappen indeholder oversigter over disse følelser og overbevisninger betyder, du

kan arbejde dig fremad med meget stor præcision.

Kan man ikke anvende TFT uden at teste?

TFT har nu fundet anvendelse uden tests i 30 år. Det kan godt lade sig gøre at anvende TFT i forbindelse med, man blot mærker et symptom eller ubehag i kroppen.

For at få en *varig* løsning "ser det bare ud til", det er nødvendigt at forstå, hvad kroppen prøver eller forsøger at sige med det symptom eller det ubehag, man mærker i den.

Det ser først ud til, vi har en varig løsning, når vi er i stand til at handle i overensstemmelse med os selv (den jeg er/min krop/mit energisystem). At inddrage test giver mulighed for at opnå forståelse på meget kort tid – ved at anvende arbejdsmappens oversigter (efter kort tids træning ca. 30 sekunder).

En detalje er, at nogle mennesker har svært ved at mærke deres følelser – hvilket er en forudsætning for at kunne anvende TFT uden at teste. For dem er det en stor hjælp at inddrage testen. Undervejs får de gradvis åbnet til at mærke deres følelser – efterhånden som de kan håndtere at mærke dem.

Psykologen Roger Callahan udviklede TFT, efter han var "stødt" på kinesiologyen (Se afsnit om kinesiology). Her er det testmetoder fra kinesiologyen, der kombineres med TFT.

Hvad er det, der gør, vi her står med en unik mulighed – eller chance?

Det er muligheden for på reelt at skabe *varige* løsninger på 5-10 minutter, der for mig at se sætter en ny standard for personligt udviklingstempo – og at man kan gøre det helt på egen hånd.

Hvad er det, der gør, vi står med denne mulighed nu?

For mig at se er vi nået til et punkt i vores udvikling, hvor det er nødvendigt at foretage en større indre oprydning.

Livsbegrænsende følelser og overbevisninger har i generationer forplantet sig ved efterligning, overtagelse eller ved traumatiske oplevelser – og "det ser ud til", mange er nået til at have en stor *ophobning*.

Det gælder også for mennesker, som tilsyneladende klarer sig godt – ex erhvervsmæssigt. Samtidig med, de tilsyneladende klarer sig godt, kan de have det endog meget svært socialt.

Jeg har også valgt at medtage et lille afsnit med *dokumentation*. Nordmanden John Hetlelid har i en årrække dokumenteret effekten af forskellige former for behandling gennem måling af hjerterytmeariation.

Den største undersøgelse, der er lavet om TFT er fra Sydamerika – og sammenligner TFT og kognitiv adfærdsterapi når det gælder behandling af angst.

Et behandlingsforløb i Kosovo i forhold til PTSD førte til at hele behandlingsindsatsen blev baseret på TFT.

Erik Abrahamsen er clairvoyant – og har set på, hvad der sker, når TFT anvendes.

Amerikaneren Jenny Edwards fortæller om sine oplevelser med TFT i forbindelse med en bombesprængning i Nairobi i 1998 – og illustrerer hvor enkelt TFT kan være at lære, anvende – og give videre.

Er du terapeut vil du opdage, du kan spare rigtig mange penge til egenterapi og supervision ved at anvende det redskab, som præsenteres her.

Har du en bestemt problemstilling, kan du måske finde inspiration ved at læse om den i afsnittet "TFT behandling af hovedområder".

En direktør, jeg har coachet og haft i terapi et stykke tid, besøgte min stand på en messe. Han har drevet virksomhed i mange år – og da vi havde snakket lidt, spurgte jeg ham, hvad han syntes om min markedsføring. Han sagde: Du har alt for meget information på din stand. Der skal bare være et stort banner, hvor der står: "Et enklere og gladere liv!" Her vil jeg blot udtrykke mit ønske om, at du i så høj grad som muligt må leve det ud, som du

inderst inde drømmer om og længes efter.

At prikke selv

Er du parat?

”Point of no return” (en oversættelse kunne være: ”nu er der ingen vej tilbage”) er et udtryk, der anvendes indenfor filmverdenen. Man kan begynde at fortælle en historie – og nå til et punkt, hvor det ikke længere er muligt at stoppe – og man er derfor nødt til at fortsætte med at fortælle historien.

Indenfor psykoterapien er ”point of no return” også et centralt begreb. Her dækker det, at du kan nå til et punkt af selvindsigt – og indsigt i muligheder eller redskaber, der virker i forhold til at have det godt, hvorefter du ikke kan slippe for at gå videre – og hele tiden sørge for at have det godt eller sørge for at få det endnu bedre.

Det er som om, der er en instans indeni, som ikke vil acceptere, man holder op – når denne instans en gang har fundet ud af, man *kan* sørge for at have det godt.

Det svarer lidt til, man ikke kan sætte bidden tilbage på æblet, hvis man først har taget en bid af et æble fra ”kundskabens træ” (fra en myte i Bibelen).

Så hvis du lige nu er i tvivl om, om du vil påtage dig den opgave, det også er, at sørge for at have det godt, kan det godt være, du skal stoppe her.

At tage autoriteten hjem

De redskaber, der præcenteres her, giver mulighed for at tage din autoritet tilbage til dig selv (hvis du har haft overladt den til andre) ex til Gud (sådan som andre fortolker Gud), dine forældre, dine venner, din partner/ægtefælle, din arbejdsgiver, din læge, din terapeut, dine lærere, en guru eller andre.

Når det kommer til stykket ”ser der kun ud til” at være en sandhed – din! Denne sandhed er ligesom du under stadig forandring. Vi konstruerer alle sammen vores virkelighed ud fra de erfaringer, vi har gjort indtil nu. Det indebærer, at vi ikke kan finde en fælles sandhed. Alt, vi kan, er at fortælle hinanden om vores egen sandhed. Så at tage autoriteten tilbage til dig selv betyder ikke, at du ikke længere skal være i dialog med andre – tværtimod. Du vil sandsynligvis opleve dialogen med andre føles lettere og lettere, jo mere du tager din autoritet til dig. Dialogen med andre kan vi ikke undvære, da den hjælper os til at finde ud af, hvem vi selv er.

At tage autoriteten tilbage til sig selv kan indebære at skifte fra at føle sig som offer for, hvad andre gør – til at tage 100 % ansvar for egne følelser – og dermed at agere i stedet for blot at reagere på, hvad andre gør.

Der er gjort mange erfaringer med at overlade autoriteten til andre – og uden de bedste resultater. De mest synlige eksempler har været i forbindelse med at overlade autoriteten til en politisk eller religiøs bevægelse ex nazismen og kommunismen – og i dag oplever vi det stærkt i forbindelse med ex jødisk, kristen og islamisk fundamentalisme.

Et mindre synligt – og samtidig meget udbredt eksempel er erfaringer med at overlade autoriteten ex til sin partner/ægtefælle, kolleger eller chefer.

Kan jeg også tage autoriteten til mig, når det gælder min krop eller mit helbred?

Det kan godt være, du er så langt ude ad en vej, der ikke er rigtig eller ikke passer for dig – og at din krop derfor er begyndt at ”tale” med meget alvorlige *symptomer* (”det ser ud til” at være en af kroppens måder at gøre opmærksom på, man ikke lever i overensstemmelse med sig selv). Her kan det være relevant at trække på den erfaring, lægerne har, i en periode (måske er operation eller kemo behandling det bedste, du kan gøre i nuet – for dog at overleve). Sideløbende kan du gå i gang med at finde din nye vej.

”Det ser ud til” du med de redskaber eller metoder, der præcenteres her, *reelt* bliver i stand til at skabe dit liv.

At tale med kroppen

Øvelse 1

Stil dig ud på gulvet. Luk øjnene. Sig indeni dig selv til din krop:

Når du viser mig et ja, vil jeg gerne, du viser det ved at vippe forover – gentag nogle gange. (Det kan være, du efterhånden mærker, du vipper lidt forover. Du behøver ikke at vippe ret langt, før du kan mærke det – måske nede i dine ankler eller dine underben.)

Sig herefter indeni dig selv til din krop:

Når du viser mig et nej, vil jeg gerne, du viser det ved at vippe bagover – gentag nogle gange.

Stå nu lidt og sig ja og nej på skift – og fornem, hvordan kroppen vipper i forhold til, om du siger ja eller nej.

Sig: "Jeg vil gerne, du viser mig et eller et nej, når jeg nu siger": "Jeg hedder xxxxx" (dit eget navn) – og fornem du vipper forover. Sig indeni dig selv: "Jeg hedder yyyyy" (et andet navn) – og fornem, du vipper bagover. Herefter kan du øve dig ved at sige noget andet, du ved er rigtigt eller forkert.

Denne øvelse giver for de fleste en umiddelbar oplevelse af, hvor enkelt, det kan være at få svar fra kroppen.

Der findes to andre måder, som du også får mulighed for at lære.

(Hvis ikke det helt lykkedes for dig, kommer forklaringen – og løsningen om lidt – se evt. Nulstilling under 2. del)

"Det ser ud til" kroppen er mig – og ikke noget, der er adskilt fra mig.

Hvordan prikker jeg selv?

I arbejdsmappen introduceres redskaberne i 5 dele. I forbindelse med hver del er der forskellige tilføjelser, som du i første omgang kan vælge at springe over, hvis du ønsker en hurtig introduktion. Her gennemgås nu, hvordan du kan anvende TFT uden at anvende arbejdsmappens oversigter.

Hvorfor skal jeg skabe forandringer?

Ex:

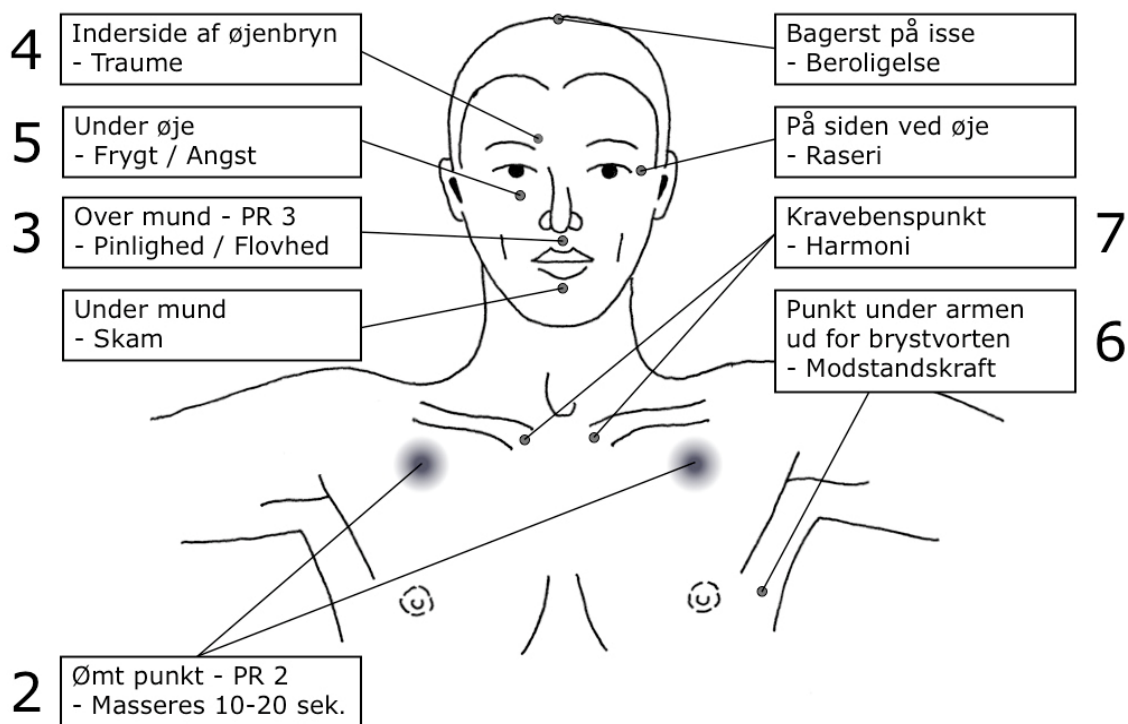
En mellemlider, som allerede havde søgt flere lederjobs, kom til mig, fordi han hver gang, han var til samtale, begyndte at svede voldsomt. Det gjorde det svært for ham at være fuldt og helt mentalt til stede ved samtalen.

Ved at prikke og "se" på situationer tidligere i livet, svedte han ikke længere på samme måde – og fik det næste lederjob, han søgte.

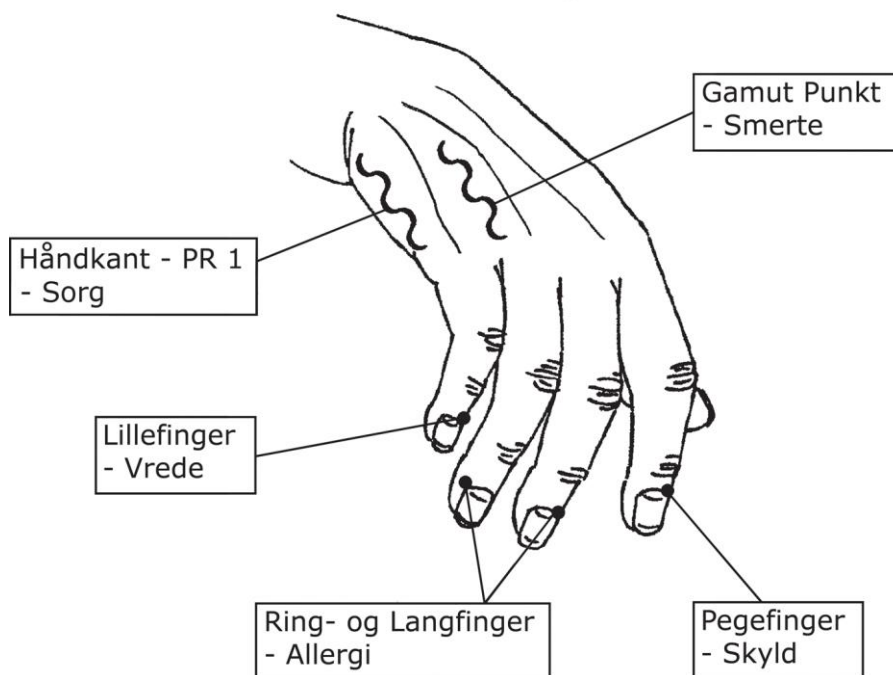
Det er ofte kropslige reaktioner, der holder os tilbage fra at gøre det, vi gerne vil eller drømmer om at gøre. Ved at anvende TFT kan vi undgå, de kommer (eller at de kommer langt mindre) – og dermed føle os frie til at leve, som vi gerne vil.

1. del

Det første, du skal lære, er at anvende TFT på den mest enkle måde. TFT systemet rummer ganske få punkter – og til at begynde med, behøver du kun at forholde dig til 8 (*figur 1 og 2*).



Figur 1



Figur 2

Hvad prikker jeg med?

Du prikker med enden af en finger – for de fleste er det lettest med pegefingern – på den hånd, der motorisk virker bedst. Det er nok med 5 g tryk, hvilket svarer til, hvad et almindeligt stykke papir vejer. Man kan ikke øge effekten ved at prikke hårdere – snarere opnår man det modsatte. Kroppen er utroligt følsom – og det er derfor tilstrækkeligt at prikke meget let.

Hvordan finder jeg punkterne (se figur 1 og 2)

De første 3 kaldes PR-punkter.

1. *PR 1* finder du ved at åbne din hånd og kigge på den side, hvor lillefingeren er. En fingerbredde under lillefingeren er der en fold, som går ud på siden eller kanten af hånden. Punktet er på kanten af hånden ud for folden. Du kender dette punkt fra karate (uden at jeg forventer, du har prøvet det).

Bølgelinierne ved *PR 1* og *smertepunktet* illustrerer, det ikke er så vigtigt at ramme fuldstændig præcist. Kroppen er som sagt meget følsom – og påvirkningen af de enkelte punkter forplanter sig ligesom ringe i vandet.

2. *PR 2* (massagepunkt) finder du 2 fingerbredder under midten af dit (dine)kraveben.

3. *PR 3* finder du imellem næsen og munden. Hvis du vil være helt præcis, deler du stykket imellem næsen og munden i 3. Punktet er på grænsen imellem den øverste og midterste tredjedel.

De næste 4 punkter er:

4. *Traumepunktet* finder du lige over hvor øjenbrynet slutter ind imod næsen.

5. *Angstpunktet* finder du midt under øjet - en fingerbredde under kraniekanten (der er en lille fordybning).

6. *Modstandskraft* finder du under armen. Hvis du er kvinde er det ved din nederste kant af BH-en – 2 cm fremme i forhold til sidesømmen i din kjole, skjortebluse eller bluse – imellem 2 ribben (hvis du er meget slank, kan det være midt på stroppen på din BH).

Hvis du er en mand, lægger du din åbne hånd (tommelfingeren skal pege opad og ligge imod forsiden af din skulder) helt op i armhulen og stritter så meget nedad, du kan, med din lillefinger. Der hvor du når til med lillefingeren er punktet – imellem 2 ribben. Det føles for de fleste lidt ømt, når man trykker på det (en måde at kende det på).

7. *Harmonipunktet* finder du ved at følge dit kraveben ind mod brystbenet. Det ender i en lille runding. Fra toppen af rundingen går du en fingerbredde nedad - og en fingerbredde udad – og finder en lille fordybning.

(Disse 4 punkter kaldes tilsammen traume rækkefølgen. Traume kan oversættes til "en ubehagelig oplevelse". Så det er en rækkefølge af punkter, der kan anvendes i forhold til "ubehagelige oplevelser".

Det 8. punkt er *HS punktet*.

Punktet finder du ved at kigge på din håndryg – i den side, hvor lillefingeren er. Sæt din pegefinger ned imellem lille og ringfinger – og lad den glide op over knoerne – til en fingerbredde over knoerne.

Punktet skal prikkes kontinuerligt imens du gennemfører 9 led,

der hjælper hjernen til at samarbejde – her kaldet *hjernesamarbejde* – forkortet *HS*:

1. luk øjnene
2. åbn øjnene
3. se ned til venstre (kun med øjnene – ansigtet holdes i ro)
4. se ned til højre (kun med øjnene – ansigtet holdes i ro)
5. bevæg øjnene hele vejen rundt
6. bevæg øjnene den modsatte vej (hele vejen rundt)
7. nyn tilfældige toner
8. tæl højt til 5
9. nyn tilfældige toner

Bemærk:

Jeg arbejder altid med lukkede øjne for at spare hjernen for samtidig at skulle bearbejde synsindtryk – så jeg går direkte til andet punkt.

Hvor mange gange skal der prikkes?

Du kan i nogle tilfælde løse et problem alene ved at fokusere på det med dine tanker og påvirke 8 punkter ved at prikke/massere på dem med enden af en finger.

Som udgangspunkt prikker du 5-10 gange på prikkepunkter (alle undtagen PR2 er prikkepunkter).

Hvor lang tid skal der masseres på PR2

Du masserer som udgangspunkt 10-20 sekunder på massagepunkter (du kan vælge at massere både højre og venstre – men det er i regelen ikke nødvendigt).

Med højre hånd på venstre PR2 punkt (set forfra) masseres imod uret. Med venstre hånd på højre PR2 punkt (set forfra) masseres med uret.

Hvordan løser jeg et problem?

Du fokuserer med dine tanker på det problem, du oplever – psykisk eller fysisk – eller begge dele.

Når du gør det, får du kontakt til eller mærker den eller de tilknyttede følelser, spændinger, smerte, ubehag (ikke alle gør – og her kan løsningen være blot at teste). Mange oplever det som en hjælp til at holde fokus at sige højt (eller hviske), hvad de fokuserer på – og gentage det – imens de prikker.

For at have en fornemmelse af, om der sker noget ved at prikke, sætter du intensiteten af følelsen, smerten eller ubehaget på en 0-10 skala, hvor 10 svarer til meget intens/intenst.

Herefter begynder du at prikke (se fig. 1 og 2). Først punkter 1-3 – PR1, PR2 (PR 2 masseres) og PR3 (punkt 1-3) – dernæst punkterne 4-7 – herefter *hjernesamarbejde* (HS) behandlingens 9 led (husk at prikke på *smertepunktet* samtidig).

Efter HS behandling fornemmer du, om du er gået nedad på 0-10 skalaen. Hvis du endnu ikke er på 0, starter du blot forfra – og begynder igen med punkt 1.

Når du er på 3 eller derunder, kan du vælge at lave *gulv til loft øjenrulning* (Se evt. *Gulv til loft øjenrulning* i afsnittet TFT Behandling)

Det er en lille øvelse, som for de fleste virker afspændende. Hold ansigtet i ro. Prik på HS punktet. Brug ca. 8 sekunder til at lade dine øjne bevæge sig fra gulvet op mod loftet. Når øjnene er i topstilling, lukker du dem. Fortsæt prikningen på HS punktet og fornem om du bare stille og roligt bevæger dig ned mod nul. Hvis du stopper et sted på skalaen, kan du igen begynde ved punkt 1.

Så enkelt er det!

Når du er på 0 afslutter du med *gulv til loft øjenrulning*.

Allerede her kan du vælge at læse beretningen om, hvordan TFT fandt anvendelse i Nairobi i forbindelse med en bombesprængning (afsnittet Dokumentation). Den illustrerer, hvor enkelt det kan være at anvende TFT, når årsagen til et problem er kendt og forstået.

Øvelse 2

Sæt dig blot med fokus på at *automatisere* anvendelsen af TFT (punkterne 1-8). Prik PR1, masser PR2, prik PR3, prik traumepunkt, prik angstpunkt, prik modstandskraftpunkt, prik harmonipunkt, prik HS punkt samtidig med du gennemfører de 9 led i *hjernesamarbejde*. Begynd igen med PR1 ect.

Hvordan kan du opleve/registrere bevægelsen på 0-10 skalaen?

Nogle oplever, de går fra mørke til lys (oplevelse med lukkede øjne). Andre kan se et tal – nogle ligefrem et, der står og blinker. Andre igen mærker følelsen/ubehaget/smerten gradvis forsvinde.

Endelig er det muligt at teste bevægelsen på 0-10 skalaen (herom i 2. del)

TFT virker udelukkende positivt

”Det ser ud til” TFT udelukkende (der er gjort erfaringer siden 1979) virker positivt. Hvad, der er årsagen, ved vi endnu ikke. Lige nu glæder jeg mig bare over, det er sådan.

Resumé af 1. del

Tilføjelser til 1. del (Her kan du vælge at springe til 2. del)

Punkterne 4-7 kalder Roger Callahan tilsammen "traume rækkefølgen" (arbejdsmappen har oversigter over eksempler på rækkefølger).

Hvordan skal jeg forholde mig til rækkefølger ex "traumealrækkefølgen" (rækkefølger af punkter)?

Rækkefølger kan du forestille dig på samme måde som ex en madopskrift. Det er rart at have noget at holde sig til de første gange, man laver en ret. Roger Callahan har udviklet en nogle rækkefølger – og de vil virke i mange tilfælde. Han tilføjer også, at man må bryde rækkefølgen – gøre noget andet – hvis det er nødvendigt for at opnå den ønskede virkning.

Jeg tager udgangspunkt i traume rækkefølgen – og fornemmer, hvad jeg i øvrigt skal gøre (bruger min intuition). Jeg oplever, jeg er allermost effektiv, når jeg i høj grad bruger min intuition.

(Se evt. *Energibanerne arbejder sammen 2 og 2*)

At forholde sig frit til rækkefølger

Jeg opfordrer alle mine klienter – og også dig – til at forholder dig frit til brugen af bestemte rækkefølger af punkter. Det åbner op for, at vi opdager nye muligheder.

Efter en klient havde lært "grundopskriften" den første gang, vi var sammen, fortalte hun anden gang, hvordan hun havde gjort hjemme. I forhold til hver problemstilling havde hun brugt *en* sekvens (en omgang) af punkterne 1-7, lavet *HS* – havde derefter fortsat med udelukkende at prikke på *HS* punktet – og sluttet af med *gulv til loft*.

Hun fortalte nu om alle de problemstillinger, hun havde arbejdet med – og viste mig listen. Alle var hun kommet ned på 0 på 0-10 skalaen med.

Det var jo en yderligere forenkling!

Siden har jeg selv gjort det samme med stor succes. Afprøv hvordan det virker for dig!

Det kan forløbe uden ophold

Den ene følelse kan i nogle tilfælde afløse den næste, uden du registrerer, du kommer på 0 med de enkelte følelser.

Angst for angsten (eller angsten for at et problem kommer igen)

Det er vigtigt at afslutte en behandling med at behandle *frygten* for, et problem kommer igen – eller *overbevisningen* om, at det kommer igen.

Efter at have behandlet en angst på 10 – og den er kommet ned på 0, kan angsten for eller overbevisningen om, den kommer igen, også være på 10.

Der er to aspekter:

Det ene handler om, det er rart også at være fri af angsten for angsten. Det andet handler om, "det ser ud til", vi tiltrækker det, vi forventer. Forstået på den måde vil en ubehandlet angst for angsten kunne reaktivere angsten.

Om det altid eller nogle gange forholder sig sådan er ikke så vigtigt at tage stilling til. Du kan blot vælge at forholde dig til det første – at det er rart også at være fri af angsten for angsten.

Ofte er *frygten* for eller *overbevisningen* om, et problem kommer igen, hurtigt at behandle.

Hvordan finder jeg de øvrige punkter?

Beroligelse finder du ved at lægge din hånd oven på hovedet. Håndroden skal være ud for hårgænsen – og punktet finder du nu under midten af din langfinger.

Smerte er sammenfaldende med *HS*.

Pinlighed/flovhed er sammenfaldende med *PR 3*.

Skam finder du i hulningen imellem hagen og munden.

Raseri finder du på siden af ansigtet ved øjet – en fingerbredde tilbage fra kraniekanten (der er en lille fordybning).

Vrede finder du på den øverste "runding" af neglen på din lillefinger – i den side, der vender over mod tommelfingeren.

Allergi finder du på to fingre. I den øverste "runding" af neglen på ringfingeren – i den side, der vender over mod lillefingeren – og i den øverste "runding" af neglen på langfingeren – i den side, der vender over mod tommelfingeren.

Skyld finder du i den øverste "runding" af neglen på pegefingern – i den side, der vender over mod tommelfingeren.

Sorg er sammenfaldende med PR 1.

(Jeg har valgt at kalde PR1 for sorg ud fra *min* erfaring – se sorg rækkefølge i oversigt 7)

Endelig er det muligt at anvende et *punkt på tommelfingeren* – og på den *nederste kant af brystkassen*.

Du finder punktet på tommelfingeren på den øverste "runding" – i den side, der vender over mod ringfingeren. Det er på lungeenergibanen.

Punktet på den nederste kant af din brystkasse finder du under enden af din langfinger, hvis du lægger din håndrod imod siden af den nederste del af brystkassen – og lader din langfinger ramme den nederste kant på din brystkasse. Det er på leverenergibanen.

(Se *Energibanerne arbejder sammen 2 og 2*)

Hvad er det for nogle punkter?

Punkterne anvendes også i forbindelse med akupunktur – hvor der indføres nåle.

Punkterne "ligger" på kroppens hovedenergibaner. Vi har 2 hovedenergibaner, der "ligger/går" lige midt på kroppen – og 12 på hver side af midteraksen (vi har ex 2 hjerteenergibaner). Det giver 26 i alt.

Energibanerne arbejder sammen 2 og 2

Erfaringer fra kinesiologien (se evt. *Hvad er kinesiologi*) peger på, at energibanerne arbejder sammen 2 og 2. Samarbejdet betyder, virkningen nogle gange opnås ved at påvirke den modsatte energibane af, hvad man forventer. Lunge arbejder sammen med tyktarm. Så lunge 11 (punktet på tommelfingeren) kan anvendes sammen med punktet for *skyld* (på pegefingern), som er på tyktarms energibanen – og punktet på den nederste kant af brystkassen, som er på lever energibanen, kan anvendes sammen med *raseri*, som er på galdeblære energibanen.

Vrede på hjerte energibanen samarbejder med *sorg* på tyndtarms energibanen. *Traume* på blære energibanen arbejder sammen med *harmoni* på nyre energibanen. *Angst/frygt* på maveenergibanen arbejder sammen med *modstandskraft* på miltenergibanen. *Pinlighed/flovhed* på guvernør energibanen arbejder sammen med *skam* på central energibanen. *Allergi* på kredsløbsex energibanen (langfinger) samarbejder med *allergi* på tredobbelt varmer energibanen (ringfinger).

Hvorfor skal jeg påvirke PR – punkter?

PR er en forkortelse for Psykologisk Reversering (der tales under tiden om psykologisk omvendthed). Ordet reverse kendte de fleste tidligere forkortet til REV fra deres videobåndoptager. Det stod der på tilbagespolingsknappen. Når man er psykologisk reverseret "kører" man sig selv baglæns – eller ned i et hul! Man har den "store kritiker" indeni "på banen". Det kan forstås som en form for selvdestruktiv programmering. På baggrund af erfaringer fra kinesiologien "ser det ud til",

vi laver blokeringer (laver stop for at energien kan strømme frit) i vores energibaner ved at tænke negative tanker.

Når du anvender TFT, tænker du negative tanker (det er nødvendigt at fokusere på et problem for at løse det) – og må derfor tilbagevendende korrigere for PR (tilbagevendende få energien til igen at strømme i energibanerne). Et billede på energibanerne er at forestille sig at de består af små batterier, der ligger efter hinanden. Ved at tænke negative tanker, vendes nogle af batterierne – og der sker det samme, som hvis du har vendt et batteri forkert i forbindelse med at skifte batterier i en lommelygte – den lyser ikke. Så hvis du skulle opdage, du tænker en negativ tanke i løbet af dagen, kan du vælge at stoppe den – og prikke lidt på PR 1 – for igen at få energien til at strømme!

Denne "vending af batterier" kan også øve indflydelse på en test (ex Øvelse 1). Det kan betyde, kroppen svarer ja, hvor det skulle være nej og omvendt (se evt. *Nulstilling* under 2. del).

At energien kan bevæge sig frit i kroppen er en forudsætning for, at den øvrige prikken, vi foretager i forbindelse med TFT behandling, virker.

Man kan begynde med at prikke en rækkefølge (se evt. oversigt 7 med rækkefølger i arbejdsmappen) og vente med at korrigere for psykologisk reversering, hvis man vil overbevise sig om betydningen. Jeg har endnu ikke mødt et menneske, som ikke bare har været lidt psykologisk reverseret – så jeg begynder altid med at korrigere for PR – i første omgang kun PR 1 og PR 2. PR 3 prikker jeg på, hvis jeg fornemmer, der er behov for det.

Hvorfor skal jeg udføre "hjernesamarbejde" - HS?

Der er forskellige opfattelser, når det gælder hjernen. En er at hjernen består af to halvdele, som arbejder på hver deres måde. Den ene er logisk og udfører ex taloperationer, planlægning, arbejder bevidst og pligtopfyldende, mens den anden er visuel, kreativ, følelsesbetonet og arbejder mere lystbetonet. Såfremt de to hjernehalvdele ikke er enige, dvs. følelser og logik ikke stemmer overens, vil der opstå forvirring og uvirksomhed, og det er ikke muligt at gennemføre det, du vil.

Højre hjernehalvdel (oftest den kreative) styrer venstre side af kroppen og venstre hjernehalvdel styrer højre side.

Det er muligt ved test (ex Øvelse 1) at konstatere, om de to hjernehalvdele samarbejder omkring tanker, følelser, udsagn og situationer.

Vi foretager HS behandling for at sikre, at de to hjernehalvdele arbejder sammen.

Nyere hjerneforskning peger på en mindre skarp opdeling af hjernen. Set i det lys kan man sige, HS behandling åbner for kommunikation imellem de forskellige dele i hjernen.

HS behandling tjener på samme måde som korrektion for psykologisk reversering – PR – til, at energien kommer til at "flyde" frit hele vejen igennem kroppen. Herved får rækkefølge-prikningen optimal effekt.

HS behandling tjener til at genoprette eller genåbne forbindelsen imellem de to hjernehalvdele – den logiske (den der bruges til at tælle) og den kreative/musiske (den der bruges til at nynne).

(Se evt. "Egoet bliver stresset, når du prikker" under Dokumentation)

Din krops reaktioner

Undervejs, imens du prikker, vil du måske opleve behov for at bøvse (bare gør det). At bøvse (og at kaste op) er naturlige reaktioner i forbindelse med en forgiftningstilstand. Her er der også tale om en forgiftningstilstand – en psykisk.

Det kan også være, du, når du nærmer dig nul, får lyst til at *gabe*. Måske er det en træthed, der mærkes oven på at kroppen eller energisystemet – måske i mange år – har brugt energi på at holde en følelse "nede". Når man så ikke længere skal udføre dette "arbejde", kan man

mærke, hvor træt man er efter at have udført dette ”arbejde” (du kan teste, hvad trætheden skyldes – kommer i 2. del).

Hvad er årsagen til et problem?

Årsagen til et problem ”ser ud til at være” et traume eller en ubehagelig oplevelse – som vi både kan være bevidste og ikke bevidste om. Til en ubehagelig oplevelse knytter der sig en eller flere følelser (som oftest må behandles hver for sig). Disse følelser kan vi mærke, når vi kommer i situationer, der minder om traumet eller den traumatiske oplevelse. Derfor kan man kalde traume rækkefølgen en *grund rækkefølge*.

Årsagen til et problem kan også være en livsbegrænsende overbevisning, vi har overtaget (se senere).

At sige positive udsagn

Det kan i nogle tilfælde (det er meget sjældent, der er dette behov) være en god idé at sige positive udsagn (højt eller indeni sig selv) under arbejdet med noget, der er negativt (i nogle tilfælde kommer man hurtigere nedad på 0-10 skalaen).

Ex: manglende selvrespekt.

Til at begynde med, kan du tænke på (eller se for dig) situationer, hvor du ikke har respekteret - eller ikke respekterer dig selv.

Undervejs er det muligt ind imellem at sige ex:

Jeg skal tro på mig selv!

Jeg skal tro på mine mål!

Jeg værdsætter mig selv!

(Her kan det være en mulighed samtidig at se for dig, hvordan du værdsætter dig selv – og evt. hvordan du har oplevet andre værdsætte dig).

o.a.

Hvad sker der ved at prikke?

Billedligt kan man forestille sig, at vi fødes ind i livet med en kerne (den egentlige mig), der stadig er intakt indeni os. Uden på denne kerne er der blevet lagt eller har lagt sig lag af krav og forventninger, som ikke er vores egne. Vi har dels bøjet os for en overmagt (forældre eller andre betydende voksne, der var meget større end os) – dels samarbejdet med vores forældre (noget børn gør) ved at tage deres følelser og deres overbevisninger til os, så de på den måde fik lettere ved at være forældre (ved at føle sig mindre forkerte).

Man kan ex hjælpe sin far med en ophobet indestængt vrede ved at gøre sig til genstand for den – gøre sig fortjent til den – så far kan få lukket den ud.

Problemet ved at støtte forældre på denne måde er, at det får konsekvenser for vores oplevelse af/syn på os selv.

Man kan sige mange på den måde kommer til i højere grad at leve andres liv end deres eget. Jo mere, vi har samarbejdet med vores forældre på denne måde, jo tykkere et *lag* kan man tale om, der er blevet lagt uden på vores *kerne*. Dette *lag* kan efterhånden være blevet så tykt, at vi har svært ved at mærke *kernen* – eller os selv. Under tiden siger vi: ”Jeg har det som om, jeg går ved siden af mig selv!”, ”Jeg er helt ved siden af mig selv!” eller ”Jeg kan slet ikke finde ud af, hvem jeg er!” Så lever vi på krav og forventninger, som ikke er vores egne. Så kan man tale om at være forgiftet (eller forhekset set i et eventyrbillede), da ”det ser ud til” vi egentlig skal leve vores eget liv.

Den prægning, vi er blevet udsat for – eller den prægning, vi har udsat os for, forsvinder ikke af sig selv.

Den måde, vi konkret oplever prægningen, er ved ex den indre dialog, man kan have, når man skal forholde sig til et eller andet. Denne dialog kan foregå imellem jeget og en eller

flere delpersonligheder af os selv eller imellem jeget og repræsentationer af de mennesker, vi er præget af (kan være en kombination) - og det kan under tiden gøre det svært at finde ud af, hvad vi skal mene.

(Om delpersonligheder og repræsentationer af andre lidt senere)

Det er de lag, vi har fået lagt – eller der har lagt sig uden på vores kerne, "det ser ud til" vi fjerner med denne metode. Derved begynder vi en bevægelse hen imod at være helt os selv.

(se evt. *Det indre landskab*)

Når vi fødes (en måde at beskrive det på), kan man tale om, vi er vores *kerne* – eller dem, vi egentlig er. Igennem de daglige oplevelser med de mennesker, vi er sammen med, præges vi af deres følelser, holdninger og overbevisninger i større eller mindre grad. Man kan sige, de lægger sig som et lag uden på vores *kerne*.

De voksne kan vi opleve som kæmper – og derfor vil vi ofte vælge at bøje os for dem, fordi vi oplever dem som en overmagt.

Samtidig "ser det ud til" at være sådan, når det gælder vores forældre, at vi oftest vælger at hjælpe dem med at bære deres følelser og tage deres overbevisninger til os, for at hjælpe dem til at føle sig som så gode forældre som muligt. Når vi er små, er vi fuldstændig afhængige af dem – og støtter dem derfor – i grunden for vores egen skyld.

Det kan opleves som om, der ikke er nogen følelser

Det er meget forskelligt i hvilken grad, vi har lukket af for vores følelser. Da jeg for mere end 20 år siden begyndte i terapi, spurgte terapeuten på et tidspunkt: "Hvad føler du?" – Jeg tænkte: "Jeg mærker ikke noget!" Det var ligesom, der var lukket fuldstændig af imellem mit hoved og min krop (hvor følelserne først og fremmest er lagret). Jeg fandt siden ud af, jeg havde nogle meget gode grunde til, det forholdt sig sådan (Se evt. "Min historie").

Det kan være et problem, når man gerne vil anvende TFT – og ikke har lært at teste. Så er det nødvendigt – eller en forudsætning at kunne mærke sine følelser.

En ca. 30 årig mand havde også dette problem. Den første situation, vi kom tilbage til, var, da han var 3 år. Hans mors stemme blev meget skinger, når han ikke hørte (eller forstod) noget første gang – og jo mere skinger stemmen blev, jo sværere blev det for ham at høre (og forstå).

2. del

Som jeg allerede har nævnt "ser det ud til", vi udelukkende kan opnå *varige* løsninger, når vi forstår. "Det ser ud til" at være så viseligt indrette, at vi ikke kommer ned på nul – eller ikke får lov til at komme ned på nul, hvis ikke vi forstår.

Ved at anvende arbejdsmappens oversigter, opnås umiddelbart forståelse – og dermed *varige* løsninger.

En dag, kort efter en klient var begyndt at anvende arbejdsmappen kiggede hun på mig og sagde: "Hvor er det dog enkelt!"

"Det ser ud til", der er en meget klar sammenhæng imellem at forstå et problem – og at løse det.

Du kan godt anvende TFT ved blot at fokusere på noget, du mærker i din krop ex en følelse eller smerte. "Det ser bare ud til" følelsen eller smerten kommer igen, hvis man ikke har forstået sammenhængen eller årsagen.

Vi kan nogle gange have en følelse indeni i lang tid uden præcis at finde ud af, hvad det er for en følelse. Ved at teste – og bruge arbejdsmappens oversigter, tager det efter kort tids træning ca. 30 sekunder at finde ud af, hvilken følelse det drejer sig om.

Hvor hurtigt kan man prikke et problem væk?

”Der ser også ud til” at være en sammenhæng imellem forståelse af et problem (eller en sammenhæng) – og hvor hurtigt det går med at bevæge sig nedad på 0-10 skalaen.

En af mine klienter sagde på et tidspunkt:

”Når først forståelsen er der, ”rasler det nedad” på 0-10 skalaen!” Samtidig er det sådan, at problemstillinger kan være meget gamle – og rumme mange traumatiske oplevelser. I meget sjældne tilfælde kan der gå op til en time med en problemstilling.

At teste

Det kan for nogle være svært at acceptere, det er muligt at få svar fra sin krop – for de fleste blot fordi, det er nyt for dem. Når de efter et øjeblik mærker tydelige reaktioner/svar fra kroppen, bliver de som regel nysgerrige og optagede af ”det ser ud til” at være muligt at få svar fra kroppen. Når vi får svar fra kroppen, ”ser det ud til” får vi svar fra det, der egentlig er os (det jeg tidligere har kaldt kernen) – og ikke ex svar, som vi tror, andre helst vil høre.

1. måde:

Hvis du sprang over øvelse 1, er det nu, du skal lave den.

Jeg har endnu ikke oplevet et menneske, der ikke kunne komme i gang med at teste på denne måde.

For mange vil det derfor være et rigtig godt sted at begynde!

Det kan måske umiddelbart virke lidt besværligt – og samtidig er det sådan, at det går hurtigere og hurtigere med at fornemme om det er ja eller nej. Den af mine klienter (en ledende sygeplejerske), der har bevæget sig længst på kortest tid, har udelukkende anvendt denne metode.

Hun øgede sin selvindsigt med 1000 procent i løbet af bare 4 måneder (man kan, hvis man vil, teste fremskridt i procenter).

Når man skal tale med kroppen ved at teste, må/kan man udelukkende stille spørgsmål, der kan besvares med et ja eller et nej.

(Se ex nedenfor)

2. måde:

”Fingertest”

Du kan også få svar fra kroppen ved at teste spændingen i en muskel. Lige som i øvelse 1 er det en aftale, du laver med din krop. Aftal med din krop at et ja er spænding i en muskel (at den kan holde sig stærk) – og nej er, når muskelen slapper af eller ”slår fra” (ikke holder spænding).

Det er ikke nødvendigt at bruge store muskler – og her skal du blot holde imod med din pegefinger – og bruge din langfinger til at trykke ned på pegefingern (læg langfingeren ind over pegefingern).

Hvis du er højrehåndet, bruger du højre hånd – hvis du er venstrehåndet, bruger du venstre.

Begynd med (ligesom i øvelse 1) at sige nogle enkle ting ex: Jeg hedder xxxx (eget navn) og test. Sig derefter: Jeg hedder yyyy (sig et forkert navn) og test. Øv dig herefter ved at sige noget (det er nok at tænke på det), du ved er rigtigt – og noget, du ved er forkert – sådan at du bliver kendt med, hvornår pegefingern holder sig stærk, og hvornår den ikke kan holde sig stærk eller ”slår fra”. (Du kan vælge at øve dig imens du ser TV).

Den bedste måde at stille spørgsmål til kroppen/dig er at komme med/sige et klart udsagn.

Ex: Jeg er vred?

Hvis du er vred, vil pegefingern holde sig stærk. Hvis du ikke er vred vil du ikke kunne holde

din pegefingert stærk (muskelen slår fra). Det er denne metode, jeg selv anvender.

3. måde:

Det er også muligt at teste på en måde, hvor du bruger begge hænder. Du skal her bruge tommel og pegefingert på begge hænder.

Hvis du er højrehåndet:

Sæt spidserne af tommel og pegefingert på venstre hånd imod hinanden så de danner et lukket "næb". Læg højre hånds tommel under "næbbet" og pegefingert over – sådan at du med de to fingre kan holde "næbbet" lukket. Du tester ved at undersøge, om du er i stand til at holde "næbbet" lukket.

Du tester muskelspændingen i højre hånd. Når du er i stand til at holde "næbbet" lukket, svarer det til et ja. Når du ikke kan holde "næbbet" lukket, svarer det til et nej (du kan se næbbet åbne sig – og forestille dig, det siger nej).

Ex: Hvis du siger: "Jeg hedder xxxx (eget navn)?" – og er i stand til at holde "næbbet" lukket, svarer det til et ja.

Ex: Hvis du siger: "Jeg hedder yyyy (et andet navn)?" – og du ikke er i stand til at holde næbbet lukket, svarer det til nej.

Hvis du er venstrehåndet:

Sæt spidserne af tommel og pegefingert på Højre hånd imod hinanden så de danner et lukket "næb". Læg venstre hånds tommel under "næbbet" og pegefingert over – sådan at du med de to fingre kan holde "næbbet" lukket. Du tester ved at undersøge, om du er i stand til at åbne "næbbet".

Du tester muskelspændingen i venstre hånd. Når du er i stand til at holde "næbbet" lukket, svarer det til et ja. Når du ikke kan holde "næbbet" lukket, svarer det til et nej (du kan se næbbet åbne sig – og forestille dig, det siger nej).

Ex: Hvis du siger: "Jeg hedder xxxx (eget navn)?" – og er i stand til at holde "næbbet" lukket, svarer det til et ja.

Ex: Hvis du siger: "Jeg hedder yyyy (et andet navn)?" – og du ikke er i stand til at holde næbbet lukket, svarer det til nej.

Det er forskelligt, hvilken testmetode, vi må begynde med. Erfaringen viser, det lykkes med en af dem. Erfaringen viser også, det bliver muligt at skifte til en anden, når først det at teste er etableret. Øvelse gør også her mester.

4. måde:

Du kan også aftale det så enkelt, at når din pegefingert bevæger sig opad er det et ja – og når den bevæger sig nedad er det et nej (eller omvendt).

Opsøg evt. en kinesiolog

Det kan være en mulighed, at du opsøger en kinesiolog (se evt. *Hvad er kinesiologi?*) – blot for at erfare, at *din* krop også er mulig at tale med – at den gerne vil svare ved at "vippe", med stærk/ikke stærk muskel eller som 4. måde.

Her vil du opleve, det er muligt for kinesiologen at teste dig (i realiteten er det et samarbejde, hvor du sammen med kinesiologen fornemmer svarene fra kroppen).

Trænede eller udviklede kinesiologer kan teste dig uden at røre din krop (ex med "fingertest"). At de er udviklede betyder, at de er nået til *ikke* at have en mening om/forholde sig til de resultater, der kommer frem. Resultaterne er bare, som de er for det menneske, de nu er sammen med. Man kan også sige, de ikke har nogen projekter på klientens vegne – de formår at holde sig selv udenfor.

At det kan lade sig gøre at teste uden at røre/mærke den, der testes, kan vanskeligt forklares på andre måder, end at vi på en eller anden måde er forbundet – eller at der midlertidigt skabes en forbindelse.

Du kan også nå til at kunne teste for andre. Du vil kunne teste frem om – og når, du er klar til det. Men "det ser ud til" først at være når, man helt har forstået, at man selv og andre mennesker er frie – og at man derfor ingen ret har til at blande sig i andres livsprojekt.

Nulstilling

Forudsætningen for at du kan få korrekte svar (ja, når det er ja – og nej, når det er nej) er, at din krop er "nulstillet" (Se evt. *Hvorfor skal jeg påvirke PR punkter?*). Nulstilling er et begreb fra kinesiologien (se evt. *Hvad er kinesiologi?*). Problemet er som allerede nævnt, at vores "polaritet" (billedet med batterierne, der vendes) kan skifte under indflydelse af negative tanker.

Den første forudsætning for at være nulstillet er, at vi har tilstrækkeligt med vand i kroppen. Vi er ca. 70 % vand – og væskebalancen skal derfor løbende korrigeres eller afbalanceres. Derfor kan man med fordel begynde med at sige: "Der er behov for at drikke vand?" – og teste.

Hvis der var behov for at drikke noget vand, kan kroppen brøkdeler af sekunder efter, du har indtaget noget vand, svare dig på, om du nu har tilstrækkeligt med vand i kroppen.

Nulstilling opnår du ellers ved at påvirke PR-punkter (se evt. oversigten over TFT-punkter, *figur 1*– punkterne 1,2 og 3).

Hvis det ikke lykkes dig at nulstille ved at påvirke PR-punkter, skal du bruge et redskab der også anvendes i kinesiologien: tænk på skift på noget grønt og noget hvidt – det kan være ved at tænke på en snedækket mark og derefter på en sommergrøn græsmark – eller kombiner evt. ved at tænke på en hvid hest på en grøn græsmark (jeg ved ikke, hvorfor det virker – men det gør det!)

Bemærk:

Hvis du ikke får korrekte svar, eller du bliver i tvivl, skal du altså blot sikre dig, at du er "nulstillet".

Allerede nu har du dannet et begreb om, hvad nulstilling er – og det er herefter nok blot at sige (eller tænke indeni dig selv): "Nulstilling er ok?" – og teste.

Jeg siger inden hver gang, jeg tester: "Nulstilling er OK" – og tester om den er (det tager et sekund) – og korrigerer, hvis der er behov for det. Det "ser der ud til" sjældnere og sjældnere at være – efterhånden som man kommer længere og længere i sit personlige arbejde.

I nogle situationer, hvor man er *meget stærkt* følelsesmæssigt påvirket, er nulstilling ikke mulig. Efter nogle få timer er det dog til at "nulstille" igen – og dermed komme videre med arbejdet.

Efter at have forholdt dig til de tre testmåder, vælger du at anvende en af dem. Du skal nu teste en følelse frem.

Når du har tilegnet dig at teste er det blot at gøre erfaringer med at stille spørgsmål. Som allerede nævnt er vejen til at opnå *varige* løsninger/ændringer at anvende arbejdsmappens oversigter til at finde ud af, hvad der i øjeblikket er det, der skal arbejdes med. Arbejdsmappen indeholder en meget grundigt gennemarbejdet instruktion i, hvordan du anvender dens oversigter.

Arbejdsmappen rummer 7 oversigter:

1. Energibaner
2. Livsbegrænsende delpersonligheder
3. Repræsentationer af andre

At teste sig frem til følelser og overbevisninger giver oftest umiddelbar forståelse – og giver dermed forudsætningen for helt at løse et problem *varigt*. Testen kan i øvrigt anvendes på alle andre livsområder.

4. Livs aspekter

5. Følelser

6. Livsbegrænsende overbevisninger

7. TFT punkter og rækkefølger

Du kan selvfølgelig også anvende det at teste i forhold til alle mulige beslutninger, du står overfor. De svar, du får, er de bedste, du kan få i det nu, du er i. Fordelen ved svarene er, at de kommer fra dit jeg – og ikke fra en af dine delpersonligheder eller repræsentationer af andre (mere herom senere).

Du kan ex anvende det at teste i forhold til hverdagsbeslutninger om, om en fødevare er sund for dig, om det er den bedste fødevare, du kan spise i dag, om du har behov for at indtage vitaminer/mineraler – og hvilke, om din krop har behov for motion – og hvor meget ect.

Resume af 2. del

Tilføjelser til 2. del (Her kan du vælge at springe til 3. del)

Hvad er det, der gør, vi kan teste en energibane og en følelse frem?

Hvad er det, der gør, vores krop kan reagere på noget, der står i en bog. En kvantefysiker vil svare, det er fordi, alt er eller rummer energi. Et bogstav, som står alene, rummer en anden energi end bogstaver, der er sat sammen til ord – og ord sat sammen til sætninger.

Du får svar på det, du spørger om

Det er vigtigt, du gør dig klart, hvad du spørger om. Egentlig er det med din tanke du spørger. Så hvis du har tænkt, du ville spørge om noget – og du i samme øjeblik, du tester får en anden tanke ind, er det den, du får svar på. Du vil i regelen opdage det med det samme – og det er så enkelt at teste, at det ikke betyder så meget at lave en "kontroltest".

Vi lever i et nu

Det kan godt være, du i nogle situationer vil tænke tilbage på et nu, og tænke du der handlede irrationelt i forhold til det nu, du nu er i. Samtidig kunne du ikke være i et andet nu, end det du var i, da du var i det tidligere nu.

Det vil oftest være et nu eller en situation, hvor du har oplevet sig selv stærkt følelsesmæssigt påvirket, du vil tænke tilbage på. Imidlertid håndterede du bare følelserne så godt, du kunne, i den pågældende situation.

Hvis du bebrejder dig selv, at du ikke kunne finde ud af at handle anderledes i en tidligere situation, er det vigtigt at få arbejdet med.

Når du tester, tester du altid ud fra det nu, du er i lige nu.

Hvad gør jeg, hvis jeg står stille på 0-10 skalaen?

Det er ikke altid, vi umiddelbart kommer i kontakt med den ubehagelige oplevelse, hvor vi dannede overbevisningen – eller den ubehagelige oplevelse, der er årsag til den aktuelle følelse.

Ved at fokusere tanken på, at vi gerne vil "ind" til en oplevelse, "banker vi på" til det ubevidste. Ofte er det nok til, at vi i løbet af kort tid (indenfor en uge) får kontakt til oplevelsen – enten ved at huske den – eller ved at blive ledet på vej via en drøm.

En anden mulighed er at søge den ubehagelige oplevelse, der har sat dette spor (følelse) med det samme. Test dig frem til tidspunkt (hvor gammel du var – eller år, måned, uge, dag +

evt. tidspunkt på dagen), hvor det skete – sammen med hvem – og hvor. Det er som regel tilstrækkeligt til at komme i kontakt med traumatet eller den ubehagelige oplevelse, der har sat spor.

Når man får fuld kontakt til oplevelsen, kan man se eller mærke, hvem der er med i den: mor, far, søster, bror, en bedsteforælder, en tante, en onkel, en kusine, en fætter, en nabo, en lærer, en skolekammerat, en gammel chef, en overfaldsmand/kvinde ect.

I oplevelsen har man som sagt en eller flere følelser aktiveret ex: frygt/angst, afmægtighed, skam, skyld, sorg e.a., følelser man lige der føler sig handlingslammet af. Fysisk kan det være hjertet banker foruroligende, maven krymper sig sammen, man sveder, man ryster, benene bliver urolige, det summer i ørerne, man får akut hovedpine e.a.

Når vi ikke længere føler den følelse, som et andet menneske har været i stand til at udløse i os, vil man under tiden – hvis man har lukkede øjne og ser det menneske for sig – se det forsvinde i en sky (som i en tegnefilm) eller bare se det gå væk.

Fornem blot hvilken eller hvilke følelser, der er aktiverede i situationen (brug evt. arbejdsmappens oversigter til at teste det frem) og arbejd med den/dem ved at prikke.

Når du vender tilbage til udgangspunktet (den følelse eller overbevisning, du kom fra) er der typisk sket et fald på 0-10 skalaen – og det er nu muligt at komme helt i bund på skalaen.

Der kan i nogle tilfælde være behov for hjælp til at få skabt kontakten til en oplevelse evt. i forbindelse med terapi.

Det bevidste og det ubevidste.

Langt det meste af vores bevidsthed (*det ubevidste*) – nogle siger 90 % - har vi i almindelighed ikke kontakt til (du kan umiddelbart teste, hvor meget af din bevidsthed, du har kontakt til).

Man kan sige, vores hukommelse har to afdelinger: En afdeling for det, vi oplever at *kunne* huske – og en afdeling for alle de oplevelser, vi *ikke* oplever at kunne huske. De to afdelinger kaldes under tiden *det bevidste* og *det ubevidste*. Der findes altså ikke oplevelser, der *ikke* er lagret i vores hukommelse.

Den måde, vi først og fremmest oplever den ubevidste lagring, er ved, at vi kan mærke – eller ved at vi får aktiveret en eller flere negative følelser, der er forbundet med en lagret oplevelse, når vi er i en situation her og nu, der på en eller anden måde minder om den, der er lagret i det ubevidste.

(Det er som regel de negative følelser, vi hæfter os ved, da de virker forstyrrende i forhold til det, vi gerne vil i - eller med – vores liv).

Hvorfor er det en god idé at teste?

Ved med vores tanker at søge svar på, hvordan noget hænger sammen, kan vi "banke på" til det ubevidste – og i mange tilfælde over tid få svar.

Nogle oplever at bruge en uge eller længere tid på at finde ud af, hvad noget handler om (og finder måske slet ikke ud af det), når en følelse er aktiveret indeni.

Den umiddelbare fordel ved at teste er, at "det ser ud til", man derved har umiddelbar adgang til det ubevidste – at man ex kan teste frem, hvilken følelse der er aktiveret, på ca. 30 sekunder.

Hvad oplever du imens du prikker?

Det er forskelligt fra menneske til menneske, hvad man oplever. Som jeg allerede har nævnt kommer man nogle gange i kontakt med den oplevelse, der er årsagen til den følelse eller den overbevisning, man lige nu er ved at arbejde med. Kontakten med oplevelsen kan i nogle tilfælde give kontakt til flere følelser, hvis der har været aktiveret flere forskellige følelser under oplevelsen ex frygt, vrede, skuffelse, svigt, afmagt, sorg (fortsæt blot prikkingen imens du mærker følelserne komme og gå – blive intense og aftage).

I nogle tilfælde kan man opleve involverede personer (repræsentationer af andre – uddybes i 5.

del) i oplevelsen fortæller noget, som bidrager til en forståelse.

Man kan også opleve skiftende farver. Man kan opleve det skifter fra at være mørkt til at det gradvis bliver lysere og lysere. Man kan se figurer eller former, der forandrer sig. Nogle ser tallene på 0-10 skalaen skifte.

Hvad du ellers kan opleve i forbindelse med anvendelse af TFT

Det indre landskab kan både være konkret eller virkelighedsnært – og det kan være eventyragtigt.

Det konkrete eller virkelighedsnære.

I mange tilfælde er det, man oplever, meget konkret og virkelighedsnært – som i eksemplet ovenfor, der handlede om vrede over ikke at blive forstået af sin partner.

Det konkrete eller virkelighedsnære indre landskab består af mennesker (eller dyr – eller andre væsner, vi har oplevet), vi har været i kontakt med.

Det eventyragtige

Under tiden oplever man, når man arbejder med en følelse, at det, der sker (det man ser for sig med lukkede øjne), er en virkelighed, man ikke kender eller har kendt tidligere. En oplevede ex sig selv på en blomstereng (hvor hun ellers aldrig havde været) – og oplevede at kunne tale med en bjørn.

En anden kvinde, jeg behandlede for depression, begyndte at fortælle om et gråt landskab, hun gik i. På et tidspunkt kom hun til en mur, der strakte sig lige så langt øjet rakte. Jeg spurgte hende, om hun kunne forcere muren – men den var alt for høj. Jeg spurgte hende, om der var nogle åbninger i den – og hun fik øje på en port. Jeg spurgte hende, om hun kunne åbne porten – hvilket var helt umuligt. Jeg spurgte hende, om der var noget, hun kunne bruge til at åbne den. Det var der – noget hun kunne bruge som rambuk. Hun begyndte at bearbejde porten – og efter et stykke tid, begyndte den at give efter for til sidst at lægge sig ned. Hun ville nu gå over den – men hver gang hun forsøgte at gå over den, svippede den op igen. Jeg opfordrede hende til at blive ved – og til sidst blev den liggende – og hun kunne gå hen over porten.

På den anden side skinnede solen. Landskabet var ikke længere gråt – men en blomstereng. Og verden lå åben lige så langt øjet rakte!

3. del

Du mærker også livsbegrænsende overbevisninger.

Når du arbejder med livsbegrænsende overbevisninger, mærker du også (hvis du kan mærke dig selv) de fysiske lagringer i forbindelse med overbevisningen ex: hjertebanken, sveden, spændinger, svien, smerte, kvælningfølelse. Jo mindre du mærker efterhånden som du prikker, jo nærmere vil du være 0 på 0-10 skalaen.

Det kan også være, du registrerer bevægelsen på 0-10 skalaen på en af de måder, der tidligere er beskrevet.

(Hvis du lige nu ikke kan mærke dig selv, tester du blot.)

Hvorfor er det vigtigt at arbejde med livsbegrænsende overbevisninger?

Vore tankekræfter "ser ud til" at have meget stor betydning for, hvad der kommer til at ske i vores liv. En Livsbegrænsende overbevisning "ser (som tidligere nævnt) ud til" at virke ligesom en selvpfyldende profeti og være årsag til, vi igen og igen skaber negative situationer i vores liv (test evt. om de har/har haft denne konsekvens for dig).

Vi har dannet disse overbevisninger i forbindelse med markante oplevelser i livet, hvor vi har taget grundigt stilling til, at noget er på en bestemt måde – for os selv. Det kan også være, vi har overtaget nogle overbevisninger fra forældre, bedsteforældre eller andre mennesker, der har haft stor betydning i vores liv.

Nogle overbevisninger (positive) vil være støttende for os i vores liv – og andre, dem jeg kalder livsbegrænsende, vil bestemt ikke! Det er de sidste, der er brug for at behandle.

En af de livsbegrænsende overbevisninger, jeg dannede i forbindelse med at blive nedsænket i koldt vand, da jeg var 6 måneder, var:

”Jeg er sikker på, jeg skal være svag for at få kærlighed!”

Indtil da havde jeg insisteret (kraftigt) på at få kærlighed ved at vise styrke - ved at skribe meget højt – indtil jeg besvimeede (begge mine forældre arbejdede meget). Det bekymrede mine forældre, at jeg besvimeede – og vores læge opfordrede dem til at tage alt tøjet af mig, når det skete, og putte mig ned i koldt vand!

Noget af det, jeg så for mig, da jeg arbejdede med denne livsbegrænsende overbevisning, var situationer med piger/kvinder, der havde afvist mig, fordi de *ikke* ønskede svaghed!

En livsbegrænsende overbevisning kan udløse mange følelser

I forbindelse med, jeg arbejdede med denne livsbegrænsende overbevisning: ”Jeg er sikker på, jeg skal være svag for at få kærlighed!”, valgte jeg at se på, hvilke *følelser* den havde været i stand til at udløse undervejs i livet:

Vrede

Kraftløs

Mistillid

Uønsket

Mistro (overfor andre mennesker)

Taknemmelig (føjte jeg skulle være)

Forsonende (føjte jeg skulle være)

Fralagt

Utilfreds

Forsømt

Irriteret

Udnyttet

Umotiveret (har gjort mig)

Besværligt (livet følte besværligt)

Væmmelse (ved andre mennesker)

Svigtet

Skuffet

Uomgængelig (har gjort mig)

Frastødt (af andre mennesker)

Mislykket

Forkrampet (sammen med andre mennesker)

Dum

Ikke respekteret

Frustreret

(alle var på 10!)

Jeg valgte også omvendt at se på, hvilke *livsbegrænsende overbevisninger*, der har kunnet udløse følelsen svag:

Jeg er sikker på, der aldrig er nok!

Jeg er sikker på, andre skal forstå mig!

Jeg er sikker på, andre ikke lever op til deres ansvar!

Jeg er sikker på, jeg ikke må vise svaghed!

Jeg er sikker på, jeg skal gøre noget ekstra for at blive taget alvorligt.

Jeg er sikker på, jeg skal være svag for at få kærlighed!

Jeg er sikker på, jeg skal være som andre!

Jeg er sikker på, jeg bliver afhængig ved at skylde andre noget!

Jeg er sikker på, jeg skal betyde noget for andre!

Jeg er sikker på, jeg mister andre, når jeg konfronterer!

Et andet eksempel på en livsbegrænsende overbevisning:

Jeg er sikker på, der er aldrig penge nok!

Hvis du har denne livsbegrænsende overbevisning, vil du opleve igen og igen, at der ikke er penge nok.

Du kan arbejde med mange forskellige aspekter ved hjælp af arbejdsmappens redskaber/oversigter – her blot nogle få eksempler:

Forhold til/syn på dig selv

Forhold til/syn på overordnede/autoriteter

Forhold til/syn på andre/partner

Forhold til/syn på succes

Forhold til/syn på rigdom

Forhold til/syn på gæld

Vægt

Seksualitet

"Hensynsbetændelse"

"Behagesyge"

Fysisk sygdom

Da jeg selv arbejdede med aspekter omkring gæld, kom jeg til at tænke over, hvad en positiv overbevisning omkring gæld kunne være. Efter et øjeblik kom: "Jeg er sikker på, gæld er muligheder."

For 24 år siden lånte vi penge til det hus, vi bor i. Økonomisk var det lidt hårdt i de første år – men det har givet os så mange muligheder.

Livsbegrænsende overbevisning – et eksempel

"Jeg er sikker på, jeg ikke bliver set og hørt!"

En morgen, hvor jeg endnu engang tog fat på mit personlige arbejde, testede jeg "Jeg er sikker på,

jeg ikke bliver set og hørt.” frem. Inden jeg havde sat mig, havde mine tanker haft fokus på, der havde været problemer omkring annoncering af et af mine foredrag om TFT. Der havde endnu kun været ganske få tilmeldinger. Jeg begyndte at sige og blive ved med at gentage min overbevisning, alt imens jeg prikkede. Der gik bare et øjeblik, inden den ”indre film” begyndte at køre:

Jeg har allerede været inde på, hvordan mine forældre, da jeg var spæd, tog alt tøjet af mig og puttede mig ned i koldt vand. Senere, når jeg endnu engang forsøgte at insistere på at blive hørt, tog min far mig med ud i gangen og gav mig en stor endefuld!

Min søster gik til gymnastik – og mine forældre var der altid, når hun skulle lave opvisning. Jeg valgte at gå til fodbold – og mine forældre har aldrig overværet en eneste af de talrige fodboldkampe, jeg har spillet.

Min søster formåede ofte at være årsag til, jeg fik gjort opmærksom på mig selv – nogle gange med endefuld til følge.

Andre gange blev jeg skammet ud og gjort nar ad. Så under arbejdet med den sidste rest af overbevisningen sad jeg – fuld af følelser af pinlighed, flovhed og skam – og hulkede.

Jeg testede, jeg var nået i bund på skalaen og mærkede roen brede sig indeni.

Efter ca. 15 sekunder ringede telefonen. Det var to tilmeldinger til mit foredrag!

At teste oplevelsen frem

Da vi ikke altid umiddelbart kommer i kontakt med den ubehagelige oplevelse, hvor vi dannede en livsbegrænsende overbevisning eller den ubehagelige oplevelse, der er årsag til en aktuel følelse, er det – som beskrevet i forbindelse med arbejdet med en følelse – en mulighed at søge oplevelsen ved at teste frem, hvornår man havde den (år, måned, uge, dag + evt. tidspunkt på dagen) og hvor. Det er oftest en meget kort vej til at få ”kontakt” med oplevelsen.

Hvad er det, der gør, det er muligt at prikke sig til en forandring?

Samtidig med, det kan være svært at forstå (vi kommer måske til at forstå det efterhånden), er den forklaring Erik Abrahamsen kom med i forbindelse med at overvære anvendelse af TFT den bedste, jeg har fundet (se afsnit om dokumentation).

Her fortæller han, hvordan det, for ham at se, ser ud til at være muligt at udvirke at vores ubehagelige erindringsbilleder eller overlevelsesbilleder gradvis udviskes ved at forstyrre eller stresse (ved prikken) den indre instans, der tager sig af vores overlevelse.

Samtidig med, vi er glade for at overleve, har vi et ønske om at leve – et ønske om at der er liv i livet.

Hvis du bare bruger din intuition:

Du kan vælge blot at bruge din intuition til at finde følelser og livsbegrænsende overbevisninger. Du kan ex lade dig lede af hvilken side, du slår op på (eller fornemmer, du skal slå op på) – og hvor dine øjne søger hen.

Hvis du følger dit hjerte

På samme måde som i øvelse 1 kan du opnå svar fra hjertet. Her drejer det sig blot om at finde ud af, hvordan hjertet reagerer, når det er et ja/nej. Fornem dit hjerte – og sig indeni dig selv ned til hjertet: ”Jeg hedder xxxx” (dit eget navn) nogle gange – og fornem hver gang hvordan hjertet reagerer (her et ja). Sig nu indeni dig selv: ”Jeg hedder yyyy (et andet navn) – og fornem hjertets reaktion (her et nej). Øv dig herefter ved at sige noget, du ved er rigtigt – og noget, du ved er forkert.

Det drejer sig om at lære hjertets reaktion at kende, når det ”siger” ja eller nej.

Du kan (hvis du kan mærke dine reaktioner fra hjertet) spørge hjertet, om det er den rigtige følelse eller livsbegrænsende overbevisning, du har fundet frem til. Ex: Det er en følelse, jeg skal finde? Og hvis det er en følelse – Det er 1-5? Ect.

Tidligere liv?

Jeg har under tiden klienter, som er parate til at gå over ”grænsen” til tidligere liv. Nogle af dem går

spontant fra en følelse tilbage til den oplevelse i et tidligere liv, som har skabt den aktuelle følelse. Det kan være forbundet med også at opleve, hvordan man døde i det pågældende liv. Under tiden kommer vedkommende i kontakt med andre følelser, som er forbundet med oplevelsen – og så er det bare at arbejde med dem en ad gangen.

En af mine klienter opfordrede jeg til at teste frem, hvornår han havde dannet den livsbegrænsende overbevisning, han havde fundet frem til, han skulle arbejde med. Han testede frem, at han havde dannet den i forbindelse med fødselen. Jeg kunne se, han nu testede på noget uden at fortælle, hvad det var. Et øjeblik efter fortalte han: "Jeg testede frem, at det her er den 16. inkarnation, hvor den her problemstilling har været et tema!" (Vi havde ikke inden da snakket om tidligere liv.) Jeg opfordrede ham til at teste, om det var muligt at "afslutte" denne problemstilling ved at prikke nu. Det testede han ja til.

"Det ser ud til" nogle af de livsbegrænsende overbevisninger, vi lever på i dette liv er dannet i tidligere (du kan teste, hvordan det forholder sig for dig).

(Se evt. Sådan kan det også hænge sammen – under TFT behandling)

Er der nogen grænser for, hvad jeg kan arbejde med?

Der er ikke nogen grænse for, hvad du kan arbejde med. Alligevel vil det være sådan for mange, at modet kan svigte. Følelser kan under tiden gøre meget ondt – og der kan være situationer, hvor modet svigter os, og vi derfor afstår fra at "gå ind i" en følelse – og derfor har brug for hjælp!

Jeg bruger under tiden dette billede:

Som barn oplevede jeg, det kunne være ubehageligt at gå igennem et mørkt rum. Hvis der så var en, der var større end mig, som ville gå med, turde jeg godt.

Under tiden har vi brug for at være sammen med et andet menneske, vi har tillid til, når vi skal igennem et "mørkt rum" – eller en ubehagelig oplevelse – med tilhørende følelser.

Jeg har tidligere nævnt, at vi nogle gange spontant kommer i kontakt med oplevelsen, der skabte den aktuelle følelse. Dette sker kun, når vi er parate til det. Der hvor man ikke er parat til at klare det på egen hånd, kommer kontakten med den tidligere oplevelse først i det øjeblik, man er sammen med et andet menneske (kan være en psykolog/psykoterapeut), som man har tillid til kan hjælpe med at komme eller gå igennem det.

Resumé af 3. del

Livsbegrænsende overbevisninger udløser følelser – og er derfor afgørende at få arbejdet med.

4. del

En følelse eller livsbegrænsende overbevisning kan være hos jeget, en livsbegrænsende delpersonlighed (oversigt 2 i arbejdsmappen) eller en repræsentation af en anden (se 5. del).

Hvor har delpersonen sin livsbegrænsende overbevisning fra?

Ligesom jeget har delpersonen enten overtaget en livsbegrænsende overbevisning fra betydende andre eller har dannet den i forbindelse med oplevelser (ubehagelige) igennem livet.

Hvad er en delpersonlighed?

Ingen af os er på samme måde hele tiden. Vi skifter personlighed afhængigt af situationen og af hvem, vi er sammen med. Disse skift kan vi fortage på brøkdele af sekunder.

Delpersonligheder er dannet i samspillet med forældre og andre betydende mennesker i vores liv.

Vi rummer både *livsbefordrende* og *livsbegrænsende* delpersonligheder. De *livsbefordrende* kan være ex: jeget, den glade, den positive, den imødekommende, den åbne, den stærke.

Du vil måske umiddelbart bemærke, at jeget også er med på listen over *livsbegrænsende* delpersonligheder. Jeget er livsbegrænsende indtil det bliver *befriet* for livsbegrænsende overbevisninger.

Det selvskadende menneske

Man kan sige, det er et paradoks, at vi i kraft af de livsbegrænsende overbevisninger, vi lever på (her jeget), kan være selvskadende eller selvnedbrydende.

For mig at se er det et paradoks, at mange mennesker skader sig selv – og dermed angiveligt forkorter livet.

Den ultimative måde er at begå selvmord. Her tænker jeg på at gøre noget, som har øjeblikkeligt – eller næsten øjeblikkeligt resultat.

Vi kan også på mange måder skade os selv ved at handle på måder, der er i dyb modstrid med vores egeninteresse – eller vores egentlige interesse.

Man kan sige, de livsbegrænsende overbevisninger hensætter os i en "nøjes med tilstand". Vi nøjes med det liv, vi har, i kraft af de overbevisninger, vi bærer eller lever på.

Resultaterne af at leve på disse overbevisninger er, at vi: spiser for meget, drikker for meget, indtager narkotika, accepterer at blive slået på (verbalt eller fysisk), slår på andre (mentalt eller fysisk) – og opnår derved oftest at skade os selv ved at blive afvist af andre, overforbruger kroppen, lader os misbruge eller misbruger andre.

Det "ser ud til at være" jeget, der ender med at træffe en beslutning om, hvad jeg skal – eller hvordan, jeg skal handle i en situation.

Noget, der kan give/oftest giver problemer for os, er, når vi på baggrund af en livsbegrænsende overbevisning hos en delpersonlighed har fået udløst en følelse i jeget, som gør det svært for os at handle – eller at handle på en optimal måde (i overensstemmelse med os selv).

Hvis en delpersonlighed har den livsbegrænsende overbevisning, jeg allerede har omtalt: "Jeg er sikker på, jeg skal være svag for at få kærlighed", vil den påvirke jeget i situationer, hvor jeget stræber mod at udfolde sin styrke. Indeni vil delpersonligheden stå og sige (eller råbe): "Husk du skal være svag!" – hvilket udløser en følelse i jeget.

("Det ser ud til" vores naturlige tilstand er styrke. Vi drømmer om at være stærke på alle planer – og vi tiltrækkes af mennesker, der tør at vise styrke.)

Hvis du bruger at sætte mål eller lave målsætninger, kan det være: at være i en *livsbefordrende* delpersonlighed det meste af tiden.

Oversigt 2 i arbejdsmappen gør det muligt at teste, hvilken delpersonlighed, der har en følelse eller overbevisning.

Jeg har erfaring for, arbejdsmappens redskaber kan anvendes igennem også de allervanskeligste menneskelige problemstillinger. Oversigten med delpersonligheder vidner om det.

Hvordan mærker jeg en livsbegrænsende delpersonlighed eller livsbegrænsende repræsentation af andre?(om repræsentationer af andre – se 5. del)

Ofte er det sådan, at du vil mærke, hvordan den livsbegrænsende delpersonlighed eller livsbegrænsende repræsentation har det følelsesmæssigt – og dermed kropsligt, når du arbejder med en livsbegrænsende overbevisning eller følelse hos denne. Det kan virke lidt specielt de første gange – men observationen bidrager jo blot til øget selvforståelse eller selvindsigt.

Bemærk:

Når det er en livsbegrænsende overbevisning hos en livsbegrænsende delpersonlighed, der udløser en følelse i jeget, kan du (i lighed med det, jeg tidligere har beskrevet) med fordel

arbejde med den livsbegrænsende overbevisning først. Her vil du blot sandsynligvis erfare (ligesom jeg – og mine klienter), at følelsen i jeget er kommet ned på 0 på 0-10 skalaen alene ved at arbejde med den livsbegrænsende overbevisning hos den livsbegrænsende delpersonlighed.

Jeg har også oplevet at både jeget og "Den perfekte (Niels)" var intolerante (følelse). Det blev løst af en gang – blot ved at fokusere på følelsen intolerant.

Den indre kritiker

En delpersonlighed, som hos mange er veludviklet, er det, man kan kalde *den indre kritiker* eller *Kritikeren*. Når du ser den for dit indre blik, ligner den dig. Den er dannet af alle de handle måder (vi har "efterabet"), livsbegrænsende overbevisninger og holdninger far, mor og andre markante personer i vores liv havde eller har.

Når vi skal behandle den indre kritiker med TFT, må vi forholde os til hvilke følelser, den er i stand til at ramme os i – eller med. Man kan også tale om, hvordan den er i stand til at styre os – og dermed styre vores liv.

Det kan være, den er i stand til at få dig til at føle dig dum, mindreværdig, uduelig, ked af det, give dig skyldfølelse.

Når vi føler selvhad, kan det være denne repræsentation, der hader os – fordi vi ikke lever op til de krav og forventninger – som engang blev bygget ind i denne repræsentation.

Løsningen kan derfor være at arbejde med hver enkelt af de følelser, den er i stand til at aktivere i dig (jeget).

Det gøres dog mest effektivt ved at fokusere på kritikerens livsbegrænsende overbevisninger (Se *Hvordan støtter jeg jeget – eller sætter jeget fri?*)

Så længe *kritikeren* virker på baggrund af livsbegrænsende overbevisninger, er kritikeren skadelig for jeget. *Kritikeren* kan imidlertid nå til at have en god og konstruktiv funktion som den, der stiller de kritiske spørgsmål – uden at dømme jeget. De kritiske spørgsmål vi har glæde af at få stillet.

En uhensigtsmæssig balance

Du vil måske i nogle tilfælde opdage, livsbegrænsende delpersonligheder (i kraft af deres livsbegrænsende overbevisninger) afbalancerer hinanden eller holder hinanden i "skak", sådan at en bestemt adfærd er mulig ex at man kan lade sig udnytte – og blive udnyttet.

Balancen forskubbes undervejs

Der er øjeblikke undervejs i frigørelsesprocessen, hvor balancen imellem de enkelte instanser i personligheden er/bliver forskubbet. Du mærker det – eller registrere det, ved det, du tester frem, der er behov for at arbejde med.

Vi kan have dannet mange delpersonligheder af den samme

En ung mand, som havde været i en længerevarende dyb depression, havde dannet mange delpersonligheder af den samme. Depressionen var udløst, da hans daværende kæreste forlod ham, da han var 22 år, og delpersonlighederne var dannet på det tidspunkt. Den delpersonlighed, der var dannet mange af var *Den mismodige* – og en af de overbevisninger, de alle havde brug for at arbejde med var: "Jeg er sikker på, intet nogensinde bliver, som jeg havde forestillet mig."

Hvis man ikke er opmærksom på dette aspekt, kan man undre sig over, man tester den samme livsbegrænsende overbevisning frem igen og igen.

Resumé af 4. del

Du kan teste om en følelse eller en livsbegrænsende overbevisning er hos jeget eller hos en delpersonlighed. Hvis det er hos en delpersonlighed, kan du finde ud af hvilken ved at anvende oversigt 2 i arbejdsmappen.

5. del

De vigtigste repræsentationer af andre er oftest ex: mor, far, bedsteforældre, søskende, lærere (se oversigt 3 med Livsbegrænsende repræsentationer af andre i arbejdsmappen).

Du kan se disse repræsentationer ved at lukke øjnene og se dem for dig en for en (nogle ser dem blot som skygger i gråtoner).

I nogle tilfælde vil du have behov for også at finde en livsbegrænsende delpersonlighed af en repræsentation af en anden. Her anvender du blot også oversigten med livsbegrænsende delpersonligheder.

Bemærk:

Det er ikke alle sider (delpersonligheder) i vores forældre og andre, der virker livsbegrænsende for os. De kan i større eller mindre omfang også virke støttende for os.

Det er blot de sider, der virker livsbegrænsende for os, vi kan have glæde af at forandre.

Når et traume bliver aktiveret

Vi kan vælge at blive forbandede over, der nu er ubalance igen – eller vi kan vælge at se det som en mulighed for at tage endnu et skridt mod friheden. Jeg oplever selvfølgelig den sidste tilgang mest konstruktiv.

TFT og børn

Se *TFT og børn* under afsnittet TFT behandling.

Hvad er målet?

Hvis man skulle beskrive et mål, kunne det være at føle sig fri til at leve i overensstemmelse med sig selv – og at leve i et samspil med andre, som er i overensstemmelse med sig selv.

Det indebærer at jeget når til fuldt og helt på egen hånd at håndtere livet – gerne i samarbejde med livsbefordrende delpersonligheder. Det kan både være dem, som hele tiden har været livsbefordrende ex den glade, den humoristiske, den positive, den åbne, den tillidsfulde, den stærke, initiativtageren - og dem, som tidligere var livsbegrænsende, men som nu har fået arbejdet tilstrækkeligt med deres livsbegrænsende overbevisninger.

Arbejdsmappens redskaber/oversigter giver mulighed for at krænge alt det af, som giver anledning til konflikter indeni – eller konflikter med andre.

Under denne proces med at krænge alt det af, man egentlig ikke ønsker skal være en del af ens personlighed, opdager man under tiden også meget ubehagelige aspekter, som man måske slet ikke var klar over, man rummede – og i den intensitet eller styrke. Her er der ikke andet at gøre end at se det i øjnene og få prikket. Det er som det er – og vi kan ikke forandre noget, vi ikke ser i øjnene.

Hvis du ser på oversigten over delpersonligheder, giver det umiddelbart en fornemmelse af, hvad mennesket kan rumme.

Nogle af mine klienter har anvendt udtrykket "at afvikle" livsbegrænsende delpersonligheder.

Jeg foretrækker at tale om at nå frem til accept af de tidligere livsbegrænsende delpersonlighederne (og at de når frem til accept af sig selv). Den accept kan vi nå til, når de livsbegrænsende delpersonligheder (og repræsentationer af andres livsbegrænsende delpersoner) ikke længere angriber jeget – men bakker det op (det kan også ske ved, at de ikke blander sig).

Der hvor jeget, delpersonligheder og repræsentationer af andre arbejder sammen (ikke længere modarbejder hinanden) er der ro indeni – og tanken opleves klar eller målrettet.

Alle vores delpersonligheder (- og jeget og repræsentationerne af andre) har brug for at føle accept. Selv den delperson, der kan slå et andet menneske ihjel i selvforsvar.

Hvad er kroppen?

Kroppen er nødvendig for, du kan gøre erfaringer med at være menneske. Hvordan, kroppen er, "ser ud til" at være et udtryk (om den er rask eller syg – og hvordan den ser ud) for vores overbevisninger.

Prøv at teste – hvordan det er for dig!

Kroppen/vores celler "ser ud til" at rumme informationer fra alle de erfaringer, vi har gjort (i dette - og tidligere liv). Ex: En af de livsbegrænsende overbevisninger, jeg har arbejdet med at ændre, kunne jeg teste frem, jeg havde dannet for 50.000 år siden.

Det syvårige perspektiv

Ifølge nogle forskere udskiftes vores celler i løbet af syv år. Vi kan have fysiske symptomer eller "skavanker" som, vi tænker, er uafvendelige – og samtidig er det muligt at have et positivt perspektiv ved at tænke på cellernes gradvise udskiftning.

"Det ser ud til", vi i kraft af at ændre vores livsbegrænsende overbevisninger skaber eller befordrer en anderledes cellulær udvikling. Man kan også tale om at cellernes information ændres.

(Hvordan tester du, det forholder sig – for dig?)

Hvad kan jeg arbejde med?

Du kan arbejde med mange forskellige aspekter ved hjælp af arbejdsmappens redskaber/oversigter ex:

Forhold til/syn på overordnede/autoriteter

Forhold til/syn på andre/partner

Forhold til/syn på dig selv

Forhold til/syn på succes

Forhold til/syn på rigdom

Forhold til/syn på gæld

Vægt

Seksualitet

"Hensynbetændelse"

"Behagesyge"

Sygdom i det hele taget

Hvad kan jeg tage udgangspunkt i?

En følelse eller fornemmelse, du mærker i kroppen.

Et symptom (ubehag, smerte, spænding), du mærker i kroppen.

En frustration over manglende bevægelse/udvikling.

En negativ tanke, du bliver opmærksom på.

Et udviklingsmål (for at få arbejdet med de barrierer, der er imellem dig og målet).

Noget du oplever som et problem.

Hvad kan jeg forvente?

Det afhænger af din historie, hvad du kan forvente. Du skal forvente, du igen vil møde de følelser, du har været i tidligere i dit liv. Hvis de har været svære/ubehagelige, kan det også opleves svært/ubehageligt at møde dem igen. Det gode ved at anvende TFT er, at det som hovedregel ikke er så lang tid (typisk 5 min.), det er ubehageligt at møde følelserne igen.

Det ser også ud til at have en betydning, hvor tålmodig du er. Hvis du har længtes efter en forandring i meget lang tid, kan det godt være, du i en periode kommer til at arbejde med noget daglig. Noget, som også ser ud til at kunne have indflydelse på "et indre krav" om at skabe

forandring hurtigt, kan være alvorlig eller livstruende sygdom.

Hvad motiverer undervejs?

På sammen måde som det er med andet, vi har brug for at lære, oplever mange også med TFT/EFT umiddelbare resultater, som opmuntrer eller inspirerer til at gå videre.

Herefter kan der godt være faser med tvivl, hvor man endog kan være parat til at opgive. Alligevel prøver man at "gå" lidt videre – og får derved lejlighed til at opleve den næste opmuntring. Det kan være en indsigt eller forståelse. Det kan også være oplevelser af noget, der lykkes (som ikke plejer at lykkes). Det kan være en følelse af lettelse e.a.

Hvordan forløber "processen"

Det er forskelligt fra menneske til menneske. Ofte er det dog sådan at det går fra det grundlæggende til det mere detaljerede. Det kan betyde, du til at begynde med udelukkende skal arbejde med følelser og overbevisninger i jeget. Siden kommer du så til oftere og oftere at arbejde med især livsbegrænsende overbevisninger hos delpersonligheder og repræsentationer af andre.

Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert – der er blot det, du oplever.

Du kan begynde med bare at gøre det enkelt – og udelukkende fokusere på dit jeg. Hver gang du har en oplevelse af, en følelse er aktiveret (opleves i de fleste tilfælde fysisk et sted i kroppen inkl. hovedet), finder du ud af hvilken – og fornemmer eller tester frem, hvor intens den er på 0-10 skalaen. Herefter finder du den livsbegrænsende overbevisning, der udløser følelsen – og fornemmer eller tester frem, hvor stærk overbevisningen er på 0-10 skalaen. Så prikker du i forhold til overbevisningen. Når du skal prikke i forhold til den livsbegrænsende overbevisning før, du prikker i forhold til følelsen, er det fordi, du derved samtidig opnår at følelsens intensitet mindskes (går nedad på 0-10 skalaen). Når du er færdig med at prikke i forhold til overbevisningen, prikker du i forhold til følelsen.

(Husk hele tiden at notere, hvad du arbejder med.)

Når du er fortrolig med blot at fokusere på jeget, vælger du, hver gang en følelse er aktiveret, at teste frem, om det er i jeget, i en delpersonlighed eller i en repræsentation af andre – finder ud af hvilken følelse, det er – og fornemmer eller tester frem, hvor intens den er på 0-10 skalaen.

(Denne instruktion er samlet i det, der hedder tillæg til procedure i kort form, som er i forbindelse med arbejdsmappens oversigter)

Herefter tester du frem, hvem der har den udløsende overbevisning: jeget, delpersonlighed eller repræsentation af andre – og finder overbevisningen. Så prikker du igen først i forhold til overbevisningen.

Hvis det er en følelse og en overbevisning i jeget, gælder det samme som ovenfor. Hvis det er en følelse i jeget og en overbevisning hos en delpersonlighed eller repræsentation af andre, er følelsen på 0 i jeget på 0-10 skalaen, når du har prikket overbevisningen ned på 0.

Hvis både følelse og overbevisning er hos en delpersonlighed eller en repræsentation, gælder det samme, som hvis både følelse og overbevisning er i jeget – at der er behov for at prikke i forhold til følelsen, når du er færdig med at prikke i forhold til overbevisningen.

Når du hos/for en delpersonlighed arbejder med en livsbegrænsende overbevisning, som har udløst en følelse hos en anden delpersonlighed, er denne følelse på 0 (på samme måde, som hvis det var en følelse i jeget), når du er færdig med at arbejde med den livsbegrænsende overbevisning hos/for delpersonligheden.

Ved stadig at arbejde dig fremad, ændrer du hele tiden på det indbyrdes forhold imellem jeget, delpersonligheder og repræsentationer af andre.

Du kan kun få svar på det, du spørger om

Jo mere, du arbejder med, jo flere muligheder opdager du med hensyn til, hvad du kan spørge om/teste frem.

Hvis du får brug for inspiration til at løse et problem, kan du vælge at kontakte en psykolog,

psykoterapeut, en erfaren kinesiolog eller en der er særligt uddannet "Fri – ved at prikke – instruktør".

De situationer, hvor du kan have behov for inspiration, er, hvis du oplever, det ikke er muligt at komme ned på 0 på 0-10 skalaen. Så er der behov for at øge din forståelse af årsagen til din følelse eller årsagen til, du dannede en overbevisning.

De indre repræsentationer af dig selv

Du har indre repræsentationer af dig selv i alle aldre – lagret i forbindelse med markante oplevelser igennem livet. Alle er formet af de omgivelser eller relationer, du er indgået i.

Hvad aktiverer følelser hos delpersonligheder?

Delpersonligheder kan få aktiveret følelser på baggrund af både livsbefordrende og livsbegrænsende overbevisninger i jeget, overbevisninger hos andre delpersonligheder og repræsentationer af andre. Du behøver ikke spekulere over i hvilken rækkefølge, du skal arbejde med forskellige aspekter – test det blot frem.

Hvordan støtter jeg jeget – eller sætter jeget fri?

(Hvordan du generelt kan arbejde.)

Der er to veje, du kan vælge at gå.

1. Du kan fokusere på jeget.
2. Du kan vælge at fokusere på det, der påvirker, rammer og dermed begrænser jeget (en livsbegrænsende overbevisning i jeget, hos en livsbegrænsende delpersonlighed eller en livsbegrænsende repræsentation af andre).

Et parallelt billede:

Lidt på samme måde, som du kan vælge enten at fokusere på "den mobbede" eller "den/de mobbende".

Den mest grundlæggende løsning er at fokusere på "den/de mobbende". Men det har også effekt at arbejde med de følelser, der udløses hos "den mobbede". Det kan bevirke "den mobbede" er mindre modtagelig for mobning – at det ikke påvirker så meget – og at det derfor bliver uinteressant at mobbe vedkommende.

Hvad er det, der giver os problemer?

"Det ser ud til" alle vores oplevede problemer har udspring i konflikter imellem jeget, vores delpersonligheder og vores repræsentationer af andre (på baggrund af tidligere dannede livsbegrænsende overbevisninger).

Forandring

Nogle siger, at forandring begynder der, hvor du begynder at fokusere på noget, du oplever som positivt – noget, du virkelig ønsker dig!

Men man kan også sige, forandringen sker der, hvor du flytter dig fra at tænke negativt til at tænke positivt.

Hvad er det, der gør, det er så svært at forandre sig?

Ved begyndelsen af livet fødes vi ind i en lille familiegruppe og lærer at "hyle som de andre ulve i flokken". Det betyder (som jeg har været inde på), vi gradvis overtager – eller i nogle tilfælde *tvinges* - til at overtage tanker, livsfilosofier og overbevisninger.

Der, hvor vi *ikke tvinges* til at overtage tankemønstre, gør vi det alligevel for at bakke vores forældre op (også selv om det kommer på tværs af vores eget psykiske velbefindende).

Hvis man ex har/har haft forældre med et negativt livssyn (med negative forventninger), vil man være præget af det - og opleve negative forventninger bliver opfyldt.

"Det ser ud til", fysisk overlevelse har en førsteprioritet i denne fase af livet (kan også have det senere). Man kan også sige, vi vælger at "samarbejde" med vores forældre. Vi gør, hvad vi kan for

at holde modet oppe hos vores forældre eller hjælpe dem til at være i så godt humør som muligt.

Vi danner os også vores egne overbevisninger i forbindelse med de oplevelser, vi har med medlemmer af familiegruppen - eller andre.

Problemet ved at indgå i dette "samarbejde" er, at det præger os eller sætter – ofte dybe – *aftryk*. Det er alle disse *aftryk* eller *mønstre* (hvoraf langt de fleste er ubevidste – vi mærker dem bare), vi skal gå imod, når vi skal sætte os selv fri.

Hvordan er det at fjerne aftryk?

Nogle siger, det første skridt er det største. Det gælder også her. Man kunne måske her sige, at de første skridt er de største.

Problemet kan være, at man stadig *ubevidst* "hænger fast" i loyaliteten overfor forældrene. De følelser, vi kan søge at undgå at skabe i vores forældre, er ex at de bliver ked af det, at de kommer til at føle sig afmægtige, at de får skyldfølelse, at de føler sig uduelige ect.

Når vi søger at undgå at skabe disse følelser i vores forældre, skyldes det også, vi selv på samme tid bliver ramt i eller får aktiveret nogle følelser: Det er så ubehageligt (skyldfølelse, usikkerhed, angst) for mig at være årsag til, mor eller far bliver ked af det. Det er så ubehageligt for mig, når mor føler sig uduelig – så begynder hun at snakke om at forlade far og mig (og jeg har det skidt med at føle mig forladt). Det er så ubehageligt for mig, når far føler sig afmægtig – enten bliver han meget vred - nogle gange i lang tid, eller også begynder han at slå. Det er så ubehageligt, når mor får skyldfølelse over for mig – så føler jeg, det er min skyld.

Så en væsentlig del af at få fjernet aftryk er at få arbejdet med de følelser, du får aktiveret, når du skal til at fjerne dem.

At arbejde med sin modstand

Vi kan have modstand på mange ting. Her vil jeg fokusere på måske den vigtigste – i den forstand at den kommer til at øve indflydelse på, hvordan livet opleves i alle dets aspekter – modstand imod at give sig selv det bedste.

Mange af os har lært, livet ikke handler om os – men om andre mennesker ex: mor, far, en af ens søskende ect. Det gør, at vores jeg, vores delpersonligheder og repræsentationer af andre kan rumme en række livsbegrænsende overbevisninger, der relaterer sig til synet på eller oplevelsen af værdien/betydningsfuldheden af os selv. Rent praktisk kan du forestille dig, at de livsbegrænsende delpersonligheder og repræsentationer, der har livsbegrænsende overbevisninger med hensyn til, hvor meget du skal give eller ikke give dig selv, kommenterer (siger eller råber) indeni dig, når du forsøger at give noget til dig selv. Den ubevidste oplevelse kan lige frem være, at de står i en cirkel rundt om – og alle på en gang på en eller anden måde udtrykker: "Her i livet handler det ikke om dig!" Så kan det være rigtig svært at komme gang med at bruge denne bogs redskaber – til at give sig selv det bedste - befrielse.

Jeg kan derfor stærkt anbefale at arbejde med en eventuel modstand til at begynde med, da det fremad kan gøre vejen til at løse et problem meget kort.

Begynd derfor med at undersøge, hvor stor din egen modstand er og hvad den består af – og få den behandlet – så det bliver let for dig at sætte dig hver dag – eller når du har behov for det ex ved et symptom fra kroppen – og anvende denne bogs redskaber.

(Der, hvor du svigter en aftale med dig selv om at arbejde dagligt (hvis du har lavet en), tærer du på din egen selvfølelse eller dit eget selvværd. Der, hvor du overholder dine aftaler med dig selv, bygger du hele tiden på dit selvværd – eller øger dit selvværd – siger henholdsvis: "Det er du ikke værd!" eller "Det er du værd!")

I mit firmanavn eller kliniknavn er der meget bevidst byttet om på *du* og *jeg* – så det i stedet hedder *jeg og du*. At sætte *jeg* før *du* er ikke egoisme – men blot en nødvendighed, hvis *jeg* skal blive ved med at have noget at give af til mit - eller mine *du*-er.

At arbejde ud fra en drøm

Når vi har drømt, er der som regel noget i drømmen, vi særligt hæfter os ved. Fokuser på

det, du hæfter dig mest ved og sig:

Der er noget jeg kan arbejde med i forhold til det, jeg hæfter mig ved? - test

Det er en følelse? - test

Det er en overbevisning? – test

Ect. (ved at anvende arbejdsmappens oversigter)

Hjælp til at forstå

Når du er *inde under* en følelse – og du evt. har svært ved at finde ud af præcis, hvad det handler om, kan du bruge oversigterne over følelser og overbevisninger *herfra*, hvor du nu er. Sig igen: "Der er brug for at finde en følelse?"/"Der er brug for at finde en overbevisning?" – for at finde sammenhængen eller forståelsen.

Både et negativt og et positivt indhold kan påvirke os

Det er både et negativt og et positivt indhold i et udsagn, der kan påvirke os – eller have indflydelse på, hvor vi kommer hen på 0-10 skalaen.

Mange mennesker får det ubehageligt eller bliver usikre, når de bliver påskønnet eller rost. Ex: "Jeg synes bare, du er så smuk!", "Jeg synes bare, du har en flot udstråling!", "Jeg synes, du er et fantastisk menneske!". Uanset om det er noget negativt eller noget positivt, der påvirker os, kan det være rart *ikke* at blive overvældet af sine følelser – og i forhold til disse positive eksempler bare være i stand til at sige – tak!

Et positivt udsagn "ser ud til" at påvirke os på en ubehagelig måde, fordi der er/opstår en indre konflikt imellem det positive udsagn og en eller flere af vores livsbegrænsende overbevisninger. Det kunne her være ex: "Jeg er sikker på, jeg er grim!"

Andet arbejde

Nogle gange vil du måske støde på, du skal arbejde med (tester frem) en overbevisning, du *tidligere har arbejdet med*. Når du tester, om du skal "prikke" igen, får du et nej. (Det er uhyre sjældent, der er behov for at prikke i forhold til den samme overbevisning 2 gange.)

I de fleste tilfælde handler det om, at der lige er behov for at tænke over den et øjeblik (igen).

Det kan være, du skal teste frem, hvornår overbevisningen fik gyldighed for dig – hvilket igen fører til nogle overvejelser/måske arbejde.

Hvis du har gjort dette, kan det være, du skal teste frem, om overbevisningen har været dannet tidligere endnu.

I meget sjældne tilfælde gendannes en livsbegrænsende overbevisning næsten lige så hurtigt, som den er neutraliseret (prikket ned på nul). Andre (underliggende) livsbegrænsende overbevisninger kan bevirke denne gendannelse. Du kan blot teste, om det er det, der er årsagen til, du bliver ved med at teste den samme livsbegrænsende overbevisning frem. Hvis det er, finder du de gendannende livsbegrænsende overbevisninger og arbejder med dem.

Det kan være, du lige skal teste frem, hvor længe den har virkning endnu (du har måske udsendt denne energi det meste af dit liv – og den virker måske derfor 3 måneder endnu – se evt. *Forsinkelse*).

Det kan være, du skal omformulere overbevisningen (og prikke i forhold til den nye vinkel på et problem, omformuleringen giver anledning til).

Endelig kan det være en følelse, der knytter sig til denne nye overbevisning, der skal arbejdes med.

Vi kan dog danne livsbegrænsende overbevisninger på alle tidspunkter i livet – og kan dermed også i princippet gendanne en livsbegrænsende overbevisning.

Attituder

Andre mennesker reagerer i langt højere grad på vores nonverbale udtryk, end på hvad vi siger. Når vi oplever, andre påvirkes negativt af en af vores attituder, kan vi vælge at arbejde med det, der styrer den (oftest ubevidst).

Tonefald

Andre mennesker reagerer i højere grad på tonefaldet, end på indholdet i det vi siger. Når vi oplever, andre påvirkes negativt af vores tonefald, kan det være en anledning til at arbejde med det, der styrer tonefaldet (oftest ubevidst).

Fang tanken!

Fang tanken (noter den med det samme) og find ud af hvem den kommer fra. Vi oplever vores indre dialog som tanker. Når du tænker noget negativt om dig selv eller et andet menneske, kan du finde ud af om tanken kommer fra jeget, en delpersonlighed eller en repræsentation af en anden – og hvilken livsbegrænsende overbevisning, der ligger bag. Når du har arbejdet med overbevisningen, der ligger bag, vil du opleve, tanken ikke kommer igen.

Projektioner

Når man projicerer, *tillægger* man et andet menneske - eller en delpersonlighed noget, man selv har svært ved at rumme. Det er muligt umiddelbart at teste frem, om noget er en projektion (efter at have dannet sig et begreb om, hvad en projektion er).

Hvad er styrken, ved denne måde at arbejde på?

I forbindelse med terapi taler vi om to aspekter:

1. *terapien*, der drejer sig om at fjerne forhindringer for at gøre det, man gerne vil.
2. *den pædagogiske del*, der drejer sig om at opdage, forhindringerne ikke er der mere.

Det betyder, man normalt efter terapien må ud i livet for at opdage forhindringen eller forhindringerne ikke er der mere.

Her får du igennem testen en umiddelbar respons på din indsats fra din krop.

Hvorfor er forhindringerne så vigtige?

Det er forhindringerne for at have det liv, vi ønsker, vi skal have arbejdet med. Når det er så vigtigt at få arbejdet med dem, er det fordi, de ofte er årsagen til, det ikke lykkes at handle – eller får os til at udsætte at handle. Så forhindringerne skal "ryddes af vejen" med henblik på at blive handlekraftig i nuet.

Det er de handlinger, du er i stand til at fortage, der skaber dit liv. Med et slogan kan man sige: "Handling gi'r forvandling!".

Samtidig er det sådan, at du lever den historie, du fortæller om dig selv – både det du er bevidst om – og det, du ikke er bevidst om – og det er her dine (oftest ubevidste) livsbegrænsende overbevisninger får så stor betydning.

Accept af alle sider

Alle de aspekter, vi rummer, har nogle gode grunde til at være der – eller har nogle årsager til at være der (i mange tilfælde relateret til overlevelse). De mest vidtgående er måske aspekter, der kan befordre, at vi enten tager livet af os selv – eller af andre. Den eneste vej til at forandre aspekter er at se i øjnene, at de er der – og gå i gang med at forandre eller neutralisere dem.

Afhængighed af at være syg

På samme måde, som vi kan være afhængige af mange andre ting, kan vi være afhængige af at være syge. Så er det på den måde, vi (nøjes med) at håndtere vores liv (følelser). Sygdom er i manges øjne et acceptabelt "stof" – og det kan derfor opleves som et fristed (uden andres krav/forventninger) at være syg. For at slippe sin sygdom må man (gen) opdage en del af sin egen styrke ex til at afvise andres krav og forventninger – der, hvor de ikke er i overensstemmelse med hvad/hvem, man (egentlig) er.

Fysiske symptomer motiverer

En ung mand sidst i tyverne (fra et alkoholiseret hjem) kom, fordi han havde fået stillet i udsigt, at det næste skridt fra lægerne var at fjerne hans tyktarm. Allerede første gang lærte han, hvordan han kunne prikke selv – og mærkede umiddelbar forandring af tarmfunktionen de næste dage – angiveligt fordi han var ihærdig med at prikke hjemme. Inden han kom igen oplevede han dog igen en gradvis forværring.

Da han kom igen, forklarede jeg den sammenhæng, der angiveligt er imellem at løse et problem og problemets årsag. Han lærte så, hvordan han kunne arbejde med "Fri - ved at prikke – arbejdsmappen".

De klienter, der har været mest ihærdige med at arbejde/prikke selv, har haft mere eller mindre alvorlige fysiske symptomer. Jeg har dog også oplevet at stærkt skræmmende psykiske oplevelser har virket meget motiverende.

Alvorlig/livstruende sygdom

Der er ikke nogen aspekter, du ikke kan arbejde med. Du vil måske tænke: "Nu er jeg jo blevet alvorligt syg – og det her er der mange der dør af – eller det kender jeg kun nogle, der har måttet lære at leve med."

Når du tænker, du er *blevet* syg, ligger der også deri, at du ikke altid har været det. De fleste har overhørt en række symptomer fra kroppen, inden de er blevet alvorligt syge – og "det ser ud til" kroppen med sine symptomer blot prøver at råbe os op – forsøger at få os til at ændre på den måde, vi er i verden på lige nu – som for kroppen lige nu *ikke* opleves god.

Det ser ud til, vi alle på forskellige områder har grænser for, hvad vi kan holde til – og at kroppen fortæller os, når grænsen er nået.

Det paradoksale er, at vi som mennesker er i stand til at gøre ting eller være på måder, som ender med at tage livet af os. Nogle gange vil vi være kommet så langt ud ad en for os forkert vej, at det ikke er muligt at *nå* at ændre forløbet ved at arbejde med følelser og overbevisninger. At man når at dø, inden der er tilstrækkelig effekt (der kan være meget, der skal ændres). Her kan det være aktuelt sideløbende at samarbejde med læger/kirurger).

Alle har i forskellige situationer noget at bidrage med.

En meget positiv vinkel i forbindelse med livstruende sygdom, kronisk sygdom eller langvarigt misbrug af kroppen (men også i øvrigt) er, at kroppens celler udskiftes i løbet af 7 år.

Forsinkelse

"Det ser ud til", de livsbegrænsende overbevisninger, vi opløser i nuet, virker et stykke tid, afhængigt af deres styrke – og hvor længe, de har virket. Du kan teste frem, hvor lang tid.

I *meget sjældne* tilfælde, kan det gøre det nødvendigt at prikke en gang til i forhold til en livsbegrænsende overbevisning og evt. afledte følelser. Det opdager du ved, at du så tester den frem igen i forbindelse med dit daglige arbejde.

En kvantefysiker ville måske sige, at noget, der har sendt energi ud i lang tid, stadig kan have effekt.

Det er muligt at teste, hvor lang tid en livsbegrænsende overbevisning vil have effekt yderligere. Jeg har erfaret det maksimale er ca. 3 måneder (ikke så lang tid set i forhold til et liv). Jeg testede "forsinkelse" et stykke tid for at høste erfaringer – men gør det kun en gang imellem nu.

Det har angiveligt med *loven om tiltrækning* at gøre.

"Det ser ud til" vores liv blot er en refleksion af vores tanker eller tankemønstre (bevidst og ubevidst). Det tager for det meste et stykke tid, før man konkret manifesterer noget – eller ser konsekvensen af sine tanker. Nogle forventninger eller ønsker kræver, flere ting går "i hak", før de opfyldes.

En mulighed, der er enkel at prøve af:

Mange prøver til at begynde med blot at "bestille" en parkeringsplads et bestemt sted på et bestemt tidspunkt. Det lykkes ofte rimelig hurtigt (det gjorde det også for mig).

På DVD-en "The Secret", der handler om *loven om tiltrækning* illustreres forsinkelse i forhold til at manifestere noget fysisk, når det gælder at tiltrække noget, vi *gerne vil ha'* – at det i grunden er formålstjenligt, at vi ikke manifesterer noget ved den første tanke: En mand sidder i sin lænestol i sin lejlighed. Han tænker på en elefant og vender sig umiddelbart om – og ser, der står en elefant bag ved ham!

Jeg kan jo godt få en elefant ind i mit liv. Jeg kan vælge at lave en dyrepark, jeg kan blive ansat i en dyrepark, jeg kan blive ansat i cirkus, jeg kan flytte til Afrika, Indien eller Thailand. Uanset hvad jeg vælger kan det være fint at have lidt tid til at indstille sig på det.

I sjældne tilfælde kan *forsinkelse* bevirke eller være årsagen til, du må holde en pause, før du kan arbejde med det næste. Der er noget, som enten helt skal have mistet sin virkning – eller virkningen skal være svækket. Du kan vælge at teste, hvornår du kan arbejde videre.

Hvad kan jeg ex vælge at teste frem?

En følelse.

Hvor længe du har haft en følelse.

En livsbegrænsende overbevisning.

Hvor længe du har haft en livsbegrænsende overbevisning (kan være fra tidligere liv).

Hvornår du dannede den livsbegrænsende overbevisning ex årstal, måned, dag – eller hvor gammel du var ex år, måned, dage.

Hvis det er i et tidligere liv kan du teste frem, hvor længe det er siden, hvor og under hvilke omstændigheder.

Om det er en livsbegrænsende overbevisning, du selv har dannet – eller du har overtaget den fra en anden.

Hvis det er en livsbegrænsende overbevisning, du har overtaget fra en anden – fra hvem.

Hvornår du overtog en livsbegrænsende overbevisning.

Hvem der har følelsen eller den livsbegrænsende overbevisning – jeget, en delpersonlighed eller en repræsentation af andre.

Hvem der udløser en følelse (jeget, delpersonlighed eller repræsentation af andre).

Hvor lang tid en livsbegrænsende overbevisning vil have virkning, efter du har behandlet den (fået den ned på nul).

Hvor stærk indflydelse jeget, de enkelte delpersonligheder og repræsentationer af andre har indeni dig (her kan du vælge at teste procenter).

Hvor meget din selvindsigt øges (her kan du vælge at teste procenter). Du kan ex teste frem, hvor meget den er øget, siden du begyndte at prikke selv.

Forståelse "ser ud til" at være afgørende

Meget ofte får man en umiddelbar forståelse, når man har fundet den udløsende overbevisning til en følelse. Det viser sig dog ofte, at der skal bygges endnu mere forståelse på – noget, der mange gange kommer spontant, imens man prikker.

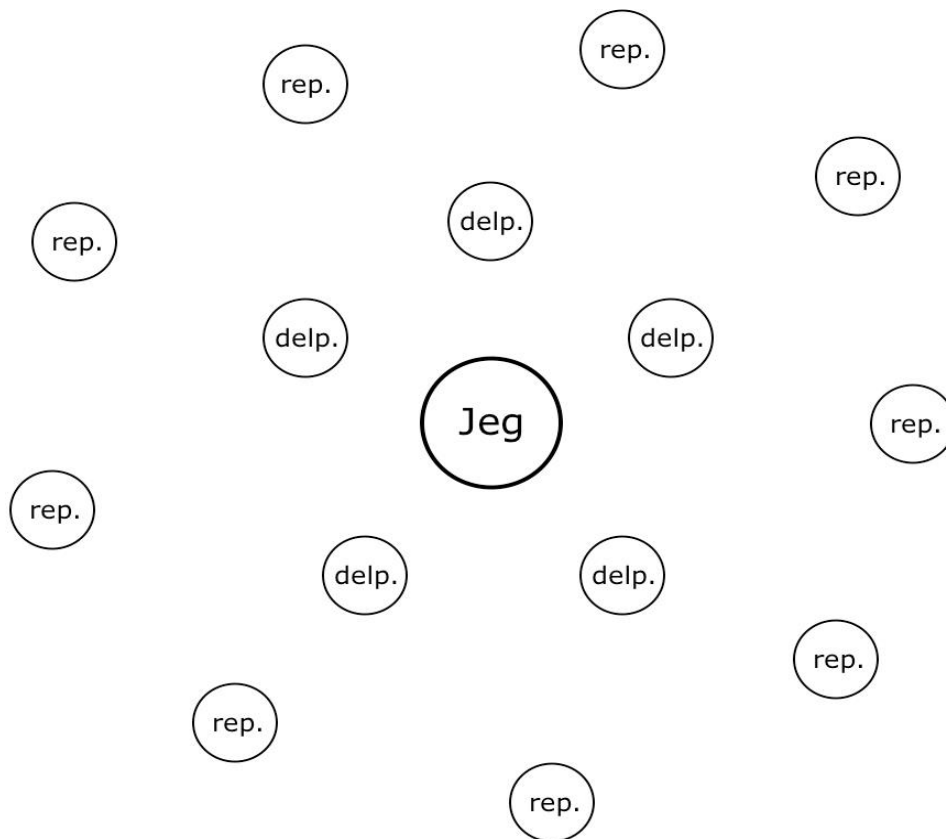
I nogle tilfælde er det dog nødvendigt at teste frem, hvornår - og i hvilken sammenhæng – en overbevisning blev dannet, for at få kontakt til pågældende oplevelse – og dermed den tilstrækkelige forståelse til at komme helt ned på 0 på 0-10 skalaen.

Tegn din personlighed

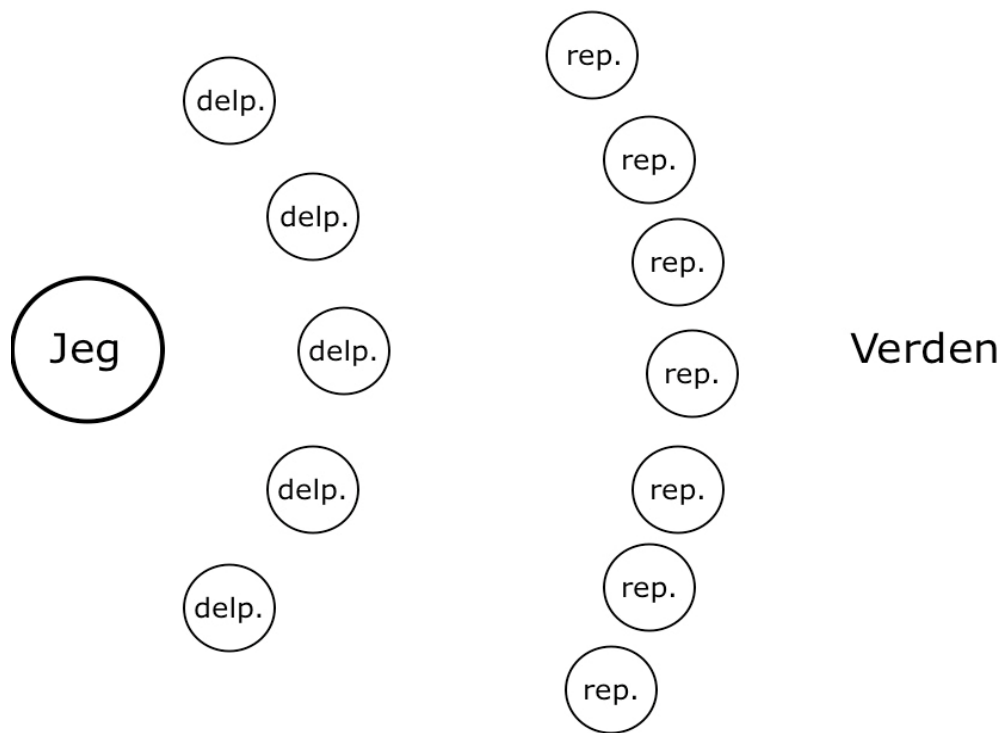
Når du når til at arbejde med dine livsbegrænsende delpersonligheder og dine

livsbegrænsende repræsentationer af andre, kan du vælge at begynde at tegne din personlighed.

Begynd med at tegne en cirkel – og skriv jeg indeni. Rundt om jeget kan du nu tegne cirkler efterhånden som du opdager (tester frem) livsbegrænsende delpersonligheder. Rundt omkring delpersonlighederne kan du tegne cirkler med livsbegrænsende repræsentationer af andre – og efterhånden måske også deres delpersonligheder. Her et par eksempler:



Figur 3



Figur 4

Figur 4 viser hvordan livsbegrænsende delpersonligheder og repræsentationer af andre kan være forhindringer for at "gå ud i " verden.

Undervejs i dit forløb vil du måske have behov for at lave en ny tegning (du kan vælge at gemme tegningerne efterhånden).

Det kan også være, du vælger at tage livsbefordrende delpersonligheder (se evt. *Hvad er målet?*) med, efterhånden som du bliver opmærksom på dem.

At afvikle livsbegrænsende delpersonligheder

Alle har brug for at opleve sig respekteret – også delpersonligheder. Der kan være situationer, hvor du et øjeblik tænker meget negativt om en delpersonlighed, fordi delpersonens adfærd har påvirket dig negativt – eller du oplever delpersonlighedens adfærd moralsk forkastelig. Her er det vigtigt at fokusere på, delpersonligheden som noget umiddelbart positivt har haft overlevelse for øje. Det, du kan se nu, er, at det ikke har været en optimal måde at leve på – men det har trods alt givet dig mulighed for at overleve indtil nu.

Delpersoner er ofte udmattede oven på deres indsats og har det derfor fint med – efter at være anerkendt for deres indsats – at gå på tidlig pension. Det giver mulighed for den afslapning, de længes efter.

Målet er, at de enten ikke blander sig eller bidrager positivt indeni i dig.

Hjælp kan være at lære noget nyt

Ind imellem må vi opsøge mennesker, der har gjort nogle andre erfaringer, end vi selv har, for at få del i det menneskes erfaringer. Det kan tilføje ny viden, nye indfaldsvinkler, idéer til nye måder at kommunikere ect.

Kropslige reaktioner under arbejdet

Man kan under tiden opleve relativt stærke kropslige reaktioner under arbejdet. Hvis du oplever det, kan du teste frem, om det blot er en kropslig reaktion på det arbejde, du er eller har været i gang med – og hvor lang tid der går, inden reaktionen har fortaget sig.

Vær åben overfor det, du oplever

En speciel oplevelse, jeg selv har haft, var i forbindelse med et arbejde, der udsprang af symptomer omkring hjertet.

Jeg fandt den livsbegrænsende overbevisning, jeg skulle arbejde med og gik i gang med at prikke. Imens jeg prikkede (med lukkede øjne), så jeg for mig, at jeg gik indeni en blodåre og skræbte aflejringer af.

En klient opdagede under sit arbejde, at hun kunne være truet på livet (ved at arbejde med en delpersonlighed af en repræsentation af en anden). Hun følte sig også truet på livet – og havde en oplevelse af, at hendes bevidsthed udvidede sig. Hun oplevede at kunne se og høre det menneske, hun følte sig truet af – uden selv at være der, hvor det var. Man kan tale om, hun midlertidigt var clairvoyant.

Det var en situation, hvor hun valgte at ringe til mig, for at få hjælp til at fortolke sin oplevelse.

Det kan være en god idé at søge hjælp de gange, man ikke kan selv.

Vi oplever det, vi oplever – og det kan ikke være forkert. Vi kan blot ind imellem have brug for hjælp til at fortolke oplevelser.

At søge hjælp

Mange har – til trods for vi er her sammen med mere end 6 milliarder andre – lært, at de helst skal klare *alting* selv. Det kan være, du er en af dem – og derfor har brug for at arbejde med de forhindringer, du har i forhold til at bede om eller søge hjælp.

Der er ofte behov for at arbejde med nogle livsbegrænsende overbevisninger, inden det lykkes at søge hjælp på det tidspunkt, der egentlig er behov for det. I stedet kan det være noget med at udsætte at få hjælp – eller slet ikke at få den.

Det kan være ex:

Jeg er sikker på, jeg er til ulejlighed, når jeg beder om hjælp.

Jeg er sikker på, jeg sætter mig i gæld, når jeg beder om hjælp.

Jeg er sikker på, jeg skal klare al ting selv.

Jeg er sikker på, jeg udstiller min svaghed, når jeg beder om hjælp.

Jeg er sikker på, jeg er mindreværdig i andres øjne, når jeg beder om hjælp.

Jeg er sikker på, jeg bliver forkastet af andre, hvis jeg beder om hjælp.

Jeg er sikker på, jeg ikke kan gå videre i livet, hvis jeg viser, hvad jeg ikke kan.

Jeg er sikker på, jeg bare skal være tilfreds med, hvor jeg er nu.

Jeg er sikker på, jeg skal sammenligne mig med andre.

Jeg er sikker på, jeg ikke kan have tiltro til min egen troværdighed.

Jeg er sikker på, jeg skal være perfekt hele tiden.

Jeg tror, der er en mening med, vi er her sammen med andre, og at vi skal bruge de andre til noget ex til at udveksle erfaringer med.

Nogle gange kan du finde hjælp, støtte eller mod hos din kæreste, partner, mor, far, søster, bror, bedstefar eller bedstemor. Andre gange hos gode venner. Andre gange igen en psykolog eller psykoterapeut. Søg hjælpen, når du ikke kan selv (ligesom du søger: læge, tandlæge, mekaniker, håndværker, advokat ect.)

Der, hvor du måske vil ønske at søge hjælp, når du vælger at prikke selv, er i situationer, hvor du måske er lige ved at blive overvældet over hvor stærke følelser, du rummer – og hvordan det føles i kroppen. Det kan være, du i mange år ikke har mærket dine følelser så stærkt (vores forsvar kan hjælpe os med at undertrykke følelser). Styrken af følelser, der udløses, er blot naturlige reaktioner på det, du har oplevet – og samtidig med, det er naturlige reaktioner, kan det godt være stærke

reaktioner. Her kan det i nogle tilfælde være rart at blive mindet om, det blot er naturlige reaktioner (af det menneske, du søger hjælp hos).

I sådan en situation kan det måske også være rart at blive mindet om, hvad det er, der blot er brug for at gøre: finde ud af hvilken overbevisning, der udløser følelsen og hos hvem (jeget, delpersonlighed eller repræsentation) – og prikke den ned på 0.

I mange tilfælde er det en meget begrænset hjælp, vi har behov for, for at komme tilbage på "sporet". "Det ser ud til", det bedste, vi kan nå til, er *ikke* at tøve med at søge hjælp, når der er behov for det (du kan bare teste, om du har behov for hjælp – eller du selv kommer videre om lidt).

En historie fortælles indtil den er forstået

"Jeg orker næsten ikke at fortælle det igen!" – og så gør hun det alligevel – den nye klient, der lige har sat sig i stolen foran mig. Hun fortæller det alligevel, fordi hun håber, det bliver forstået denne gang.

For mig at se er der to elementer i det at forstå. Det ene er, at hun selv forstår – det andet er, at jeg (eller et andet menneske) forstår.

En vigtig vej til at jeg forstår (mig selv) er at få lejlighed til at fortælle til et andet menneske, som anstrenger sig for at forstå (ved at stille spørgsmål), hvad jeg forstår. Ved at fortælle til et andet menneske, bliver jeg selv klogere på, hvad jeg forstår, undervejs.

Ofte er det tilstrækkeligt for os at få lejlighed til at fortælle til et andet menneske for at nå til selv at forstå. Andre gange har vi glæde af, at det andet menneske ind imellem fortæller, hvad det tænker om det, vi har sagt. Herved møder vi nogle af et andet menneskes erfaringer.

Skilsmisse kan være nødvendig

Et forhold er kun godt, når begge parter i forholdet har det godt. I nogle tilfælde kan man opdage ubærlige forhold.

I andre tilfælde vil der være behov for en adskillelse, fordi den ene part i utilstrækkeligt omfang har øje for den andens behov. Det kan være i almindelighed – men kan også være i forbindelse med forskellige former for afhængighed.

Adskillelsen har i nogle tilfælde en positiv effekt ved, at den part, der ikke ønskede at forandre sig, nu mærker tilstrækkelig (nødvendig) smerte til at ønske en forandring.

I nogle tilfælde bliver det muligt at mødes igen efter en adskillelse.

Anvendelse af medicin

I nogle tilfælde kan medicin være en støtte i en kort periode. Sådan som jeg oplever det, har medicin ikke nogen virkning i sig selv i forhold til at skabe de ændringer, "der ser ud til" at være behov for. Den kan blot i nogle tilfælde betyde, man mærker sig selv lidt mindre – og det kan være en hjælp til overhovedet at begynde at modtage hjælp/behandling – eller at komme i gang med at behandle sig selv.

Medicin kan i nogle tilfælde bevirke, at TFT har nedsat effekt. I enkelte tilfælde kan medicin endog bevirke TFT *ingen* effekt har.

(Se evt. *Energitoxiner*)

At spise en elefant

Undervejs i frigørelsesprocessen har nogle følt, det næsten var en uoverkommelig opgave, de var på. Sammen med klient brugte jeg at sammenligne opgaven med at spise en elefant. Vi kan godt spise en elefant, hvis vi spiser den i tilstrækkeligt små bidder – bare vi tager det roligt – en bid af gangen.

Da vi snakkede sammen igen, fortalt hun, at hun havde testet på, hvor meget af "elefanten" (frigørelsesarbejdet) hun skulle "spise" for at nå til at have det *godt*. Hun skulle "spise" 62 %.

Det er ikke nødvendigt at have løst alt for at have det godt. Min erfaring peger på 60-65 %. Når vi er nået så langt, er vi også blevet gode til at tage fat på at løse problemer lige så snart de opstår –

eller bliver gjort opmærksom på (af kroppen eller andre), at der nu er noget, der står for tur.

En anden klient testede, han skulle "spise" 42 % for at have det *ok*.

Forkølelse og influenza

Du kan teste frem, hvad det er, der har medvirket til, du nu er forkølet eller har influenza. Når du er i en af disse tilstande, har kroppen brug for lidt tid til at "håndtere" problemet. Ved at prikke ofte (fokuser på det ubehag, du mærker) kan du støtte kroppen i denne "håndtering", sådan at det går hurtigere.

Bemærk:

Forkølelse kan opstå i forbindelse med afkøling – men "ser ud til" ofte at komme i forbindelse med følelsesmæssig stress under en eller anden form.

Influenza er en virus, som "det ser ud til" vi kan være mere eller mindre modtagelige overfor afhængigt af hvor trætte eller svækkede, vi er.

Psykosser

Jeg har ikke så meget erfaring med at behandle psykosser. En psykose er en tilstand, hvor man oplever noget (markant anderledes), man ellers ikke har været vant til – eller noget, man ikke oplever ellers.

Den erfaring, jeg har, peger på "det ser ud til" psykosen også er en måde, vi kan få at vide, at vi lige nu ikke lever i overensstemmelse med os selv – ligesom ex: stress, angst og depression (Se evt. TFT behandling af hovedområder).

Psykosen er ofte forbundet med følelser af angst eller svær angst – og angstfølelser kan ofte forandres hurtigt ved hjælp af TFT. For mig at se er det imidlertid mest frugtbart at fokusere på de aspekter, der gør, man når/kommer ud i psykosen. Det er muligt at teste frem (livsbegrænsende overbevisninger).

Når der er tale om en psykose, er der ofte mange aspekter, der har brug for forandring. At lære at anvende denne bogs redskaber (gøre en stor del af arbejdet selv) gør det muligt at nå hurtigere resultater, end hvis man skal have hjælp til det hele.

Hvis du tager medicin – så fortsæt med det. Hvis du har hjælpere – så fortsæt samarbejdet eller find flere/andre samarbejdspartnere. Øg gradvis din tryghed ved at teste selv (kommer med erfaringen).

Det kan være et dilemma at stå i, hvis man har en oplevelse af, TFT ikke virker eller virker meget trægt (i de fleste tilfælde kan TFT anvendes med effekt samtidig med anvendelse af medicin) – og man derfor kan forledes til at "droppe" sin medicin.

Vælg i stedet at teste frem om der er nogle aspekter, du kan arbejde med, som hæmmer virkningen af TFT.

Du vil kunne teste, hvornår du evt. er parat til at begynde en nedtrapning af medicin (langsom).

På sporet?

Jeg er endnu ikke på sporet af, hvad der gør, vi udvikler – eller oplever forskellige måder at få at vide, vi ikke lige nu lever i overensstemmelse med os selv. Det, jeg oplever, jeg er på sporet af, er, at det er muligt for os hver især at finde ud af, hvilke livsbegrænsende overbevisninger (og dermed udløste livsbegrænsende følelser), der fører os på afveje.

Måske skal vi slet ikke være optagede af at finde ud af, hvad der gælder de fleste – men blot være optagede af at fortælle vores egen historie – og gøre rede for sammenhængene der. Det kan så ind imellem være til inspiration for andre.

Det er udvikling det handler om

Vi er i mange tilfælde bare optaget af at få en løsning på et problem. Især hvis problemet opleves som stort. Samtidig "ser det ud til" at være sådan, at det er meningen, vi skal lære igennem at løse et problem.

Hvor hurtigt forsvinder et symptom?

"Det ser ud til" et symptom forsvinder, jo hurtigere man forstår det – og får arbejdet med årsagen.

Det betyder omvendt der kan gå lidt tid, inden et symptom, man har haft længe, forsvinder.

Jeg arbejder ofte med (ud fra) et symptom lige så snart, jeg er blevet opmærksom på det (samme dag). Så kan symptomet ofte være væk igen i løbet af minutter – i sjældnere tilfælde indenfor et døgn.

Kropslige ændringer i kraft af arbejdet

Som jeg har skrevet et andet sted "ser det ud til" kropslige symptomer blot er en af kroppens måder at kommunikere, den ønsker mindre belastning.

Jeg har erfaret *markante* ændringer – både hos mig selv – og hos nogle af mine klienter. Blot nogle få eksempler:

På et tidspunkt mærkede jeg symptomer fra hjertet og kunne teste, der var en reduceret blodforsyning. Igennem det arbejde, jeg fik lavet, fik jeg hævet blodforsyningen fra 72-100 %.

En mand i 20-erne testede efter den første måneds arbejde (som ikke havde haft fokus på synet) at hans syn var 12 % forbedret (havde konstateret, han så mindre skarpt) – og skulle have nye kontaktlinser med mindre styrke.

En kvinde midt i 40-erne hævdede på mindre end et år funktionen på den ene nyre fra tæt ved nul til 80 %.

En kvinde midt i 40-erne, som altid havde haft problemer/ubehag omkring menstruation, er helt fri af dem/det.

Hvad er det, der gør, vi kan teste noget frem ved hjælp af arbejdsmappens oversigter?

For mig at se, er det noget, vi gradvis må afdække. De bedste svar, vi har i dag, finder vi for mig at se indenfor kvantefysikken, der peger på, at alt er energi, at alt rummer energi og at forskellige energier kan forbindes eller forbinde sig.

Det at teste noget frem på denne måde har jeg nu anvendt i en årrække. Når jeg stopper op og tænker over det, kan jeg stadig blive slået med forundring over, det kan lade sig gøre.

Hvad er kinesiologi?

Kinesiologi er en måde eller metode til at kommunikere med kroppen. Det har vist sig, at kroppen kan svare på vore spørgsmål til den med henholdsvis muskelstyrke/ikke muskelstyrke (svarende til strøm/ ikke strøm i en computer).

Det beror egentlig på en aftale med kroppen om, hvordan den viser *ja* og *nej*.

Normalt tester kinesiologen (modtager kinesiologen svaret) ved at fornemme, om der er spænding i en muskel (vælges normalt for *ja*)– eller det modsatte (vælges normalt for *nej*) i den ene af klientens arme (klienten kan også tydeligt selv fornemme det).

Dette kan imidlertid formindskes – sådan at man fornemmer med sin langfinger, om der er styrke eller ikke styrke i pegefingern (der findes også to andre metoder – se tidligere). Dermed bliver det muligt selv at teste.

Kinesiologien ser et symptom (sygdomssymptom) ud fra tre aspekter: et fysisk (hvordan vi bruger kroppen), et kemisk (hvad indtager vi ved at spise, drikke og indånde) og et psykisk. Erfaringen indtil nu viser, at det psykiske aspekt er langt det vigtigste. Hvis man sætter procenter på, ligger årsagen til et problem/symptom 80-90 % på den psykiske del.

Historie:

I begyndelsen af 60'erne fandt en kiropraktor ved navn George Goodheart ud af, at hans arbejde som kiropraktor hjalp på andet end dårlige rygge. Igennem sit arbejde vidste han, at hjerne, muskler og organer er forbundet via nerver. Han blev opmærksom på, at man i Kina igennem flere tusind år havde arbejdet med akupunktur, akupunkturpunkter på meridianer og at disse meridianer

og deres forløb, kunne påvirke forskellige organer og hjernen.

I 1964 kombinerede George Goodheart sine egne erfaringer med de kinesiske, således at han ved at teste om en muskel havde en svag tonus, kunne afdække om et organ havde en nedsat energi og dermed også konstatere, at den meridian, som havde tilknytning til musklen og organet også havde nedsat aktivitet. Han fandt ud af, at ved at påvirke forskellige punkter på meridianerne eller ved at arbejde med musklerne kunne man påvirke organer, muskler, nerver og dermed også hjernen.

George Goodheart lavede et system, Applied Kinesiology (anvendt bevægelseslære), som kun var tiltænkt kiropraktorer. En kiropraktorkollega John F. Thie fandt systemet så godt, at han opfordrede George Goodheart til at udforme en manual til brug for almindelige mennesker. Det havde han ikke lyst til, men opfordrede John F. Thie til at gøre det, hvilket han gjorde (fra 1965 til 1973). Det hedder Touch for Health (på dansk Kropp-afbalancering) og bruges i dag over hele verden.

Hvad er gestaltterapi?

Gestaltterapi er en metode, der anvendes til at skabe dialog imellem jeget og de delpersonligheder og repræsentationer af andre, man rummer. Typisk sker det ved at flytte imellem forskellige stole, som hver for sig repræsenterer jeget og den eller de delpersonligheder eller repræsentationer af andre, det er relevant at bringe i dialog for at løse et problem. Gestaltterapien blev udviklet af Fritz og Laura Perls i tiden fra 1940 og frem til 1970. Begge var uddannede psykoanalytikere.

Resumé af 5. del

Du kan teste om en følelse eller en livsbegrænsende overbevisning er hos jeget, hos en delpersonlighed eller hos en repræsentation af en anden. Hvis det er hos en repræsentation af en anden, kan du finde ud af hvilken/hvem ved at anvende oversigt 3 i arbejdsmappen.

6. del

Livs aspekter

Arbejdsmappens oversigt med livs aspekter kan anvendes til at blive ledt på sporet af, hvad noget drejer sig om. At oversigten er med betyder, at det kan være, du i nogle situationer skal finde et livs aspekt, før du finder en følelse eller livsbegrænsende overbevisning.

Tanker om tankefeltterapi

Hvordan kan vi forstå TFT?

Inden i os "ser der ud til" at være en *kerne*, som er fuldstændig intakt. Igennem 4 ½ år havde jeg en skole for voksne mennesker med psykiske problemer. Jeg havde detaljerede grundamtaler med samtlige elever. En del af grundamtalen var at stille spørgsmålet: Hvad drømmer du om at lære eller lave? Samtlige havde en eller flere drømme. Uanset hvor syge, de var, havde alle en

drøm, der var intakt.

Under vores opvækst får vi lagt et lag af krav, forventninger og livsbegrænsende overbevisninger uden på vores *kerne*. Det betyder, vi i større eller mindre grad lever et liv, som ikke er i overensstemmelse med os selv. Krav, forventninger og livsbegrænsende overbevisninger ser ud til ikke blot at være lagret som tanker – men ser også ud til fysisk at være lagret på celleplan – både det, der er bevidst for os – og det, der ikke er.

Vi kan være fuldstændig bevidste om hvilken traumatisk oplevelse, der er årsag til, vi ikke bryder os om at gå alene på en mørk gade – og alligevel få hjertebanken, koldsved eller andet.

Vi kan opleve den samme hjertebanken og koldsved i den samme situation – uden at vide, hvilken traumatisk oplevelse, der er årsagen.

Når TFT anvendes, ser det ud til, den fysiske lagring opløses (kan testes). Det betyder, traumatet (oplevelsen) huskes – men det udløser ikke længere en ubehagelig, fysisk reaktion at tænke på det.

Nogle gange kan det virke forunderligt, at man tilsyneladende kan opløse et ubehag – uden en bevidst oplevelse af det underliggende traume. For mig at se kan det kun ske, når vi har en tilstrækkelig bevidsthed omkring det – eller at traumatet set i en voksenoptik er lidet betydende.

"Det er ikke det, vi oplever, men det vi føler, at vi oplever, der udgør vores skæbne!"

Marie von Ebner-Echenbech

I begyndelsen, da jeg første gang hørte om tankefeltterapi, var jeg meget skeptisk. Kunne det passe, at det, som det nogle steder bruges, blot med 2 uddannelsesdage bag sig kunne lade sig gøre at medvirke til at afhjælpe psykiske problemstillinger. Og kunne det passe, der kunne ske en forandring så hurtigt.

Første gang, nogle af de praktiske anvendelsesmuligheder gik op for mig, var i forbindelse med et lille kursus for kontanthjælpsmodtagere, hvor jeg var inviteret med som medinstruktør. Da de alle var samlet rundt om bordet første gang, spurgte instruktøren, som havde lært TFT, hvordan de havde det med at sidde der. Nogle svarede, de var meget nervøse. Han spurgte så, hvor nervøse de var på en skala fra 0-10, hvor 10 var meget nervøs. Nogle lå i "rummet" fra 5-10. Han spurgte, om han måtte hjælpe med at nedbringe nervøsiteten, hvilket de accepterede - og han gik derefter umiddelbart i gang med at prikke på dem med TFT. Det tog, som jeg husker det, ca. 10 minutter at hjælpe dem, der lå over 5, ned på 5 eller mindre.

Nogle vil sammenligne det, han gjorde med paradoksalintervention – det at gøre noget usædvanligt, som på et øjeblik forandrer. Hvis jeg skal beskrive forandringen, gik stemningen fra nervøsitet, i forhold til hvad de nu skulle udsættes for, til spændt forventning.

Mine egne begreber om TFT var på et øjeblik blevet stærkt udvidet. Så hurtige forandringer havde jeg ikke oplevet før. Men også det, at det umiddelbart kunne ske i en gruppe, som ikke havde opbygget fortrolighed.

Det eneste, de behøvede at sige, var, hvor nervøse de var – og tænke på det under TFT behandlingen.

Jeg tror det var lige der, jeg blev overbevist om, det også var noget, jeg skulle lære.

Endeligt overbevist om mulighederne blev jeg den første uddannelsesgang, hvor vi skulle gå sammen 2 og 2 og behandle hinanden. Her oplevede jeg den samme hurtige virkning, da jeg første gang selv anvendte TFT som terapeut.

Et par måneder efter afsluttet uddannelse var jeg med på en stand på en helsemesse. Her sad jeg i 3 dage og lavede "kvartersbehandlinger" i 3 dage. Jeg talte ikke, hvor mange jeg behandlede, men det var næsten uden ophold. I løbet af de tre dage var der kun et problem, som ikke blev løst. Bl.a. oplevede jeg at hjælpe en, som ikke havde turdet køre bil i tyve år. Efter behandlingen spurgte jeg hende, hvordan hun var kommet til messen. Hun var kørende med sin mand. Jeg spurgte om bilen holdt ude på parkeringspladsen. Det gjorde den. Så bad jeg hende om at gå ud

og tage en tur på parkeringspladsen, hvilket hun lovede. Senere mødte jeg hende igen. Hun kunne nu fortælle, hun ikke havde nøjedes med parkeringspladsen, men at hun havde kørt en tur rundt i byen.

Siden har jeg anvendt TFT meget i mine klinikker. En af de første, som havde været hos mig nogle gange før, og som havde oplevet andre teknikker eller redskaber (jeg anvender en del andre) skrev bagefter:

"Min oplevelse med tankefeltherapi"

Jeg har gået i terapi hos Niels et stykke tid, og en dag kom jeg og havde flere ting som jeg trængte til at arbejde med. Så foreslog Niels TFT.

Det primære var at jeg følte mig meget deprimeret – livet føltes håbløst og jeg var utrolig ked af det. For første gang i mit liv overvejede jeg om jeg skulle kontakte min læge og få noget for en eventuel depression, det var ikke let, da jeg på ingen måde er tilhænger af medicin og slet ikke kunne forestille mig at skulle have medicin, eller en depression for den sags skyld.

Min oplevelse af TFT var helt utrolig og jeg fik det meget bedre under sessionen, kunne mærke at de tunge tanker blev lettere, håbløsheden forsvandt og jeg blev gladere. På et tidspunkt kom jeg i kontakt med en voldsom vrede til mine forældre, især min far, og en stor sorg over det, jeg har oplevet i min barndom (vold og druk). Men stille og roligt mens Niels prikkede på mig fik jeg det bedre og vreden forsvandt. Jeg kan huske at jeg tænkte om det mon ville holde og om det var den "rigtige" måde at komme af med vreden på, eller om det var bedre at leve den igennem. Jeg har det meget svært med vrede, så det var en rigtig god måde for mig at komme af med den på. Det mest fantastiske var en oplevelse, jeg havde nogen uger efter. Jeg kom i tanke om, at det var min fars fødselsdag (han er død) og tænkte som jeg plejer dumme svin, men så kunne jeg mærke, at det slet ikke var sådan, jeg havde det med ham mere, jeg havde tilgivet ham og følte fred inden i mig, der hvor jeg før havde følt had og vrede. Det var helt utroligt og kom fuldstændigt bag på mig. Det var som om den terapi som jeg havde fået hos Niels bare var fortsat og resultatet først blev helt klart efter et stykke tid. Jeg har heller ikke følt den samme depressive tilstand som inden terapien, det er aldrig blevet så håbløst og tungt som før, og det er jeg utrolig taknemmelig for.

Jeg har fået en terapi mere med TFT og det var den samme oplevelse af at få det bedre lige med det samme, og at terapien fortsatte længe efter jeg var gået fra Niels. Jeg kan først rigtig mærke resultatet efter noget tid."

Klient

Ikke smertefri behandling

Tankefeltherapi er ikke smertefri behandling. Det er ikke ligesom at tage en smertestillende pille. Man er dog som regel meget kortvarigt i meget eller stærkt ubehag.

Man kan se TFT som et redskab, der kan gøre livsprocessen mere konstruktiv. I stedet for helt at stoppe op, som man måske tidligere har gjort i perioder (det mener jeg dog kan være fint at gøre en gang imellem), medvirker TFT til at gøre livet til en kreativ proces og tænke: "Hvordan kan jeg så løse det her problem?"

TFT fremhæves ofte som en hurtig løsning. Det er det også ofte – set i forhold til andre redskaber, *men det tager tid* – afhængigt af problemernes kompleksitet. Det er stadig kun en følelse eller overbevisning, der kan arbejdes med ad gangen.

At være menneske

At udvikle sig – er at vikle sig ud!

Ukendt

Det er *svært* at være menneske - jeg har prøvet det selv. Det er *let* at være menneske – det har jeg også prøvet – og oplever mere og mere!

Både at livet er *svært* og *let* er overbevisninger – som ender med at få konkrete udslag (se

livsbegrænsende overbevisninger).

I dette afsnit fortæller jeg lidt af min egen historie – blot som *et* eksempel. Jeg fortæller også om forskellige aspekter ved at være menneske. Det er for mig at se nødvendigt at gøre sig nogle tanker om, hvordan det er godt at være menneske, for at nå til at være det menneske, man gerne vil. Tankerne kan føre frem til målsætninger – som kan give retning på livet.

(Selv) indsigt giver udsigt (udsyn)

Nogle mennesker er bekymrede over at så mange i disse år bruger mange kræfter på at få større selvindsigt. De er bekymrede for, om det sker – eller bliver på bekostning af fællesskabet.

Alle mennesker har nogle meget gode grunde til at gøre det, de gør. Også når de vælger at bruge ressourcer for at opnå større selvindsigt. "det ser ud til", det ikke blot er lysten, der driver værket – men også nøden!

Mange mennesker vender sig imod sig selv en periode – og dermed mere eller mindre væk fra fællesskaber. De gør det, fordi de på forskellige måder har følt det problematisk at indgå i fællesskaber (herunder familie og parforhold). Den øgede selvindsigt gør det muligt at indgå i fællesskaber (igen) på en tilfredsstillende måde – for sig selv – men også for dem, man er sammen med. Mange mennesker finder større forståelse for andre gennem i højere grad at forstå sig selv. Ved at få en dybere indsigt i, hvad det er, der har dannet mig, kan jeg gøre mig mere nuancerede tanker om, hvad der har dannet andre.

Perioder med fokus på selvindsigt afløses for de fleste af perioder, hvor der tages del i fællesskaber. "Det ser ikke ud til", vi er skabt til at være alene (vi fødes ind i en relation til minimum et andet menneske). "Det ser også ud til", vi er fuldstændig afhængige af at indgå i relationer for at finde ud af, hvem vi er – ved at møde andres reaktioner på det, vi gør. Driften tilbage imod fællesskabet er derfor meget stor. At øge selvindsigten – og gå tilbage og afprøve nyvundne færdigheder i samspil med andre mennesker eller i fællesskaber ender med at øge kvaliteten i fællesskaberne.

Nogle gange bruger jeg et billede, som mange kender. Man går ned ad en gade og kommer forbi en forretning, hvor der hænger brunt papir i vinduerne – og døren er låst. Vi ved, hvad det betyder: om ikke så længe åbner forretningen igen og inviterer indenfor i en i mange tilfælde smukkere form! Indtil da kunne teksten på skiltet i vinduet være: "Lukket på grund af indre ombygning!"

For mig at se skal vi ikke være i et fællesskab hele tiden – eller være i kontakt med andre menneske hele tiden. Vi skal derimod stræbe efter frit at kunne bevæge os imellem at være i kontakt med andre – og gå ud af kontakt. Der, hvor vi går ud af kontakten med andre, bliver der tid til at indtrykkene man fik – eller erfaringerne man gjorde i fællesskabet kan synke ind, synke ned eller integreres.

Hvad er vi her for?

Sådan som jeg ser det er noget af meningen med at være her at erfare betydningen af at være hinandens anledning til at lære noget. Samværet, sammenstødene eller konflikterne med andre kan man vælge blot at opfatte som anledninger til at lære det næste.

For mig at se er vi her for at gøre erfaringer. Samtidig med, vi gør erfaringer, "ser det ud til", vi hele tiden stræber efter at skabe et bedre og bedre liv. Vi søger at skabe et bedre liv for os selv – men gør det også gradvis mere og mere for andre.

En af de erfaringer, vi kan gøre, er nemlig, at det på forskellige måder virker tilbage på os selv, hvis ikke andre har det godt. Det motiverer os til gradvis at ophøre med at gøre noget, der medvirker til eller bevirker, andre ikke har det godt.

Min Historie

Jeg er vokset op på landet. Den sommer, hvor jeg blev født om foråret, skulle mine forældre flytte fra den gård, de havde forpagtet indtil da, "hjem" for at overtage den gård, hvor min far er vokset op. Der skulle de i en længere periode bo sammen med min farmor og farfar. Ud over dem var der 2 karle, en fodermester og en ung pige, der hjalp til med alt det huslige samt børnepasning. Jeg har en 4 år ældre bror og en 2 år ældre søster.

Vi fødes alle ind i en familiemæssig situation, som ser ud til at være meget afgørende for, hvilken rolle vi kommer til at spille i familien (ud over hvad nummer i søskenderækken kan betyde).

Når jeg kan udtale mig så klart om min tidlige barndom, skyldes det, at jeg har fået professionel hjælp til at komme tilbage til nogle episoder, som ellers var fortrængt.

Da jeg var 2 sek., (det første og det andet sekund følte rigtig gode) oplevede jeg en afvisning fra min mor, fordi hun havde ønsket sig en pige. Bl.a. som en konsekvens af det insisterede jeg på at blive godkendt/accepteret ved at mærke hendes kærlighed. Jeg kalder det at insistere. I praksis betød det at skrike.

Jeg kunne insistere så meget på min mors accept, at jeg skreg mig væk (besvime). Mine forældre snakkede med lægen om det. Han anbefalede, at de, når det skete, tog alt tøjet af mig – og puttede mig ned i koldt vand!

Det er også en af de episoder, jeg har været tilbage i.

Mit perspektiv det er, at jeg er nede i det kolde vand og kigger op på min mor, der holder mig – og min far følger med i, hvad der sker. (Det har nogle meget stærke konsekvenser, når de 2 mennesker, man skulle have allermest tillid til, gør sådan. Det har betydet meget for mine forventninger til alle andre mennesker en stor del af mit liv).

Jeg har efterfølgende i mange år haft svært ved at opbygge tillid til andre mennesker.

Før jeg blev født, var der opstået nogle følelsesmæssige skår imellem dem, som de ikke var i stand til at hele – og heller ikke søgte hjælp til at hele. De var begge meget optaget af arbejde – og facaden udadtil (frygtede hvad andre tænkte – og var styret af det). Det betød, jeg kom i sidste række (jeg har også 2 søskende, der er 2 og 4 år ældre).

Forholdet til børn var anderledes dengang – og man anså det ikke for noget problem, at børn bare fik lov at skrike. En anden af mine markante oplevelser er, hvor jeg ligger i en barnevogn – og sådan har brug for kontakt – men har opgivet at skrike mere! Den vigtigste kontakt, jeg havde til et andet menneske, var til min mormor, som kom en enkelt dag engang imellem i løbet af min barndom.

Hvor jeg ikke opnåede det, jeg ønskede fra mine forældre, vendte jeg mig i stedet imod de karle, fodermestre og piger, der også var i mit hjem. Som jeg ser det i dag, har jeg udvekslet meget kærlighed med dem – og det ser jeg først og fremmest positivt. Problemet var bare, at de kun var der et halvt eller nogle gange et helt år. Så hver gang jeg havde fået opbygget et forhold op til dem - forsvandt de ud af mit liv!

En af pigerne besøgte jeg for nylig. Hun var hos os i bare 6 uger. Hun fortalte, jeg, da hun begyndte at pakke for at rejse, selv også begyndte at pakke. Da jeg blev spurgt, hvorfor jeg pakkede, svarede jeg: "Jeg vil med!" Jeg var 4 år.

Et mere stabilt element i min tidlige barndom var en ko – nr. 84. For mennesker, der ikke har et forhold til køer, kan det være svært at forstå, hvor meget tryghed et dyr på 700 kg kan indgyde i et lille barn. Hun stod der i stalden med sine fantastiske øjne – og havde altid tid. Når hun lå ned, kunne jeg ligge op ad hende og mærke hendes varme.

En morgen, jeg var da 6 år, gik jeg endnu engang ned i stalden for at være lidt ved hende. Hun lå og var død!

Da jeg selv var 6 år, havde jeg en legekammerat på besøg. Vi var oppe på halmloftet – havde trukket bukserne ned til anklerne – og kravlede bare rundt efter hinanden. Min far kom op og så os. Han reagerede ved at give os begge en endefuld og sende min legekammerat hjem. Resultatet har været utryghed i forbindelse med udlevelse af lyst.

Jeg var sengevæder i mange år – sidste gang, da jeg var 12 år. Det var utrolig pinligt og skamfuldt - og jeg frygtede især, når jeg skulle overnatte andre steder end hjemme. Ubevidst søgte jeg at

genskabe de få situationer, der havde rummet positiv opmærksomhed i forbindelse med bleskift.

Fra jeg var 10 til jeg var 13 år gammel var jeg med i et kor. Det betød, jeg skulle køre hjem med toget mindst to aftener om ugen. På den tid var der kupeer til 8 i togene – og lyset kunne slukkes i hver kupé efter eget valg. En aften sad der en mand overfor ved vinduet. Han slukkede først lyset – gemte sig bag gardinet – og lænede sig lidt efter frem, og begyndte at stryge på mit lem uden på bukserne. Jeg følte mig stærkt seksuelt stimuleret (fik rejsning) – samtidig med jeg følte mig usikker og utryg. Som jeg husker det, forlod jeg bare den mørke kupe, da jeg skulle af. En af konsekvenserne har for mig blandt andet været, at jeg i mange år (indtil jeg fik det behandlet) ikke kunne anvende et urinal.

Noget får værdi ved at vi bruger tid på det (se evt. ”*Hvad er kærlighed?*”). Det gælder også selvet. Mit selvværd var ikke ret stort. For mig (og for mange andre) betød det noget for bihulernes funktion – og dermed evnen til at trække vejret gennem næsen.

Da jeg kom i 8. klasse, var det blevet moderne at have bordene til at stå i ”hestesko”. Det betød, der ikke var nogen mulighed for at gemme sig. Det er et følsomt tidspunkt i livet – og jeg husker, hvordan jeg sad med hånden op foran ansigtet det meste af tiden for at skjule, hvordan jeg måtte sidde med munden åben hele tiden for at trække vejret.

På et tidspunkt (det var dengang receptpligtigt) anbefalede lægen, at jeg begyndte at bruge noget, der hed ”otrivin”. Det kunne få slimhinderne i næsen til at skrumpes og dermed gøre det muligt at trække vejret gennem næsen. Jeg tror, jeg brugte det igennem 10 år – og har efterfølgende næsten ikke haft nogen lugtesans!

Jeg har haft mange kærester, men har haft svært ved at knytte mig til nogen. Imidlertid endte jeg med at finde en, som ville mig rigtig meget – og som jeg nu har været sammen med i mere end 30 år. Der var dog en årrække, hvor jeg fortsatte den adfærd, jeg havde lært. Jeg var hele tiden optaget af at samle lidt kærlighed (opmærksomhed). Jeg har således været min kone følelsesmæssigt utro utallige gange bl.a. med kvindelige kolleger – hvor det kunne vare over længere tid – med den, der lige nu var den foretrukne (der kom til stadighed nye).

Jeg var i en årrække jaloux, når min kone talte med en veninde. Som barn oplevede jeg sjældent at se min mor glad – bortset fra, når hun talte med en veninde i telefonen. Så kunne hun more sig og grine højt. Jeg har nogle gange afbrudt forbindelsen for at få del i hendes glæde. Jeg opnåede bare det modsatte!

Det lave selvværd betød også, at jeg hele tiden var utrolig optaget af, hvordan min chef og mine kolleger så mig – om det jeg lavede var godt nok – og om jeg lavede nok.

I en alder af 30 år havde jeg en konstant svien i maven (på vej til et mavesår). Mine skuldre sad helt oppe om ørerne og jeg havde tics? (ufrivillige bevægelser) ved begge øjne.

Jeg hørte om en terapeut, der skulle være god – og kørte 3 timer og et kvarter hver vej. Når jeg havde været inde hos hende en time, skulle jeg køre ned til en nærliggende sø og sidde der en time, før jeg måtte køre hjem. En af de gange, jeg sad nede ved søen med lukkede øjne, kørte der ligesom en film for mit indre blik – med alle de mennesker, der havde betydet noget i min barndom. Min mor var ikke med i den film!

Terapeuten kunne hjælpe mig med at flytte opmærksomheden – det første stykke – fra de andre til mig selv. Der er ingen i hele verden, der har glæde af, jeg yder mere, end jeg har godt af (og går til ved det). Allermindst mig selv. De fleste lærer, det hedder ”du og jeg”. Da jeg skulle lave min første klinik, bestemte jeg, den skulle hedde ”jeg og du” – for at understrege den rækkefølge, der i virkeligheden er behov for.

Senere fik jeg alvorlige knæproblemer. Det var værst med det højre (kunne næsten ikke støtte på det). Da jeg fandt hjælp til knæproblemerne hos en psykoterapeut, havde jeg en sikker

fornemmelse af at være på en vej, der var rigtig for mig. Jeg var da selv gået i gang med at uddanne mig til psykoterapeut.

Det viste sig, at problemerne i det højre knæ havde sammenhæng med, at jeg var usikker på, om min far elskede mig. Jeg havde en følelse af at stå med alting selv.

Jeg var 39, da jeg begyndte min egen uddannelse til terapeut. Ved siden af at lære en række teknikker indebærer det endnu engang at gå igennem en stor del af den smerte, livet har budt på – for at blive kendt med den. Vi kan kun være sammen med andre mennesker igennem følelser, vi selv kender.

I forbindelse med min uddannelse til krop- og gestaltterapeut skulle vi en aften træne Rogers' klientcentrerede terapi (blot gentage det sidste ord eller den sidste sætning, når klienten gik i stå). Vi skulle skiftes til at være klient og terapeut – og jeg valgte som klient at tage forholdet til min mor op (det følte jeg på det tidspunkt, jeg havde fuldstændig styr på – hvorfor jeg tænkte, det var ufarligt!!)

Næste morgen vågnede jeg, tror jeg, klokken 4 – og havde en meget stærk smerte, der gik fra det øverste af skuldrene op over nakken til baghovedet.

Da vi var kommet op, og jeg mødte den første af de terapeuter, jeg blev uddannet af, gav jeg udtryk for, det nok var nødvendigt, jeg fik noget terapi. Hun svarede blot, at nu skulle vi jo lige i gang – og jeg tror klokken blev 11, før hun hjalp mig med at blive forløst.

Hun bad mig lukke øjnene og gå tilbage til en situation tidligere i mit liv, som havde noget at gøre med den smerte, jeg oplevede lige nu.

Der gik nogle ganske få sekunder – så kunne jeg fortælle, jeg lå i en barnevogn – og havde skreget så længe, at jeg havde opgivet at skribe mere. Hun spurgte først, om jeg kunne fornemme, om der var nogen, jeg kunne kalde på. Det var der ikke.

Så bad hun mig se for mig at "voksne Niels" kom hen til barnevognen. Det kunne jeg. Så henvendte hun sig til "voksne Niels" og spurgte, om der var noget, han kunne gøre for "lille Niels" i barnevognen. Han mente, han kunne tage ham op. Terapeuten opfordrede ham til at gøre det, hvilket han gjorde.

På få sekunder forsvandt den smerte, som indtil da havde været så voldsom.

Terapeuten bad nu "voksne Niels" om at spørge (inden sig selv) "lille Niels", om han ud over at blive holdt om også havde brug for "voksne Niels" sagde noget til ham. Efter et øjeblik svarede "lille Niels": "Jeg vil gerne have du siger, du elsker mig!". "Voksne Niels" sank engang – for det var ord han aldrig tidligere havde taget i sin mund. Han tog imidlertid mod til sig og prøvede.

Terapeuten bad nu "voksne Niels" spørge "lille Niels" hvor mange gange han gerne ville høre "voksne Niels" sige: "Jeg elsker dig!". "Lille Niels" svarede: "Rigtig mange gange!".

Terapeuten bad nu *voksne Niels* spørge hvor ofte. *Lille Niels* svarede: "Hver dag!".

Jeg er højrehåndet – og jeg havde knyttet min venstre hånd, som nu lå under mit højre kraveben (jeg forestillede mig – og mærkede den som *lille Niels'* lille hoved). Samtidig holdt jeg min højre hånd på min venstre underarm (og oplevede den som *lille Niels'* ryg). For hver gang det lykkedes for mig at sige: "Jeg elsker dig!", følte jeg en større og større ro inden.

Jeg havde fået endnu et barn at tage vare på (havde tre i forvejen) – mig selv.

Nu skulle vi tilbage for at fortsætte sammen med de andre på uddannelsen. Jeg opdagede imidlertid hurtigt, at jeg hver gang, jeg tog armen ned, fik en ubehagelig stikkende fornemmelse i venstre side af maven. Den eneste måde, jeg kunne få den ubehagelige stikkende fornemmelse til at holde op, var ved igen at tage "lille Niels" på armen.

De næste mange dage gav jeg "lille Niels" al den opmærksomhed, der overhovedet kunne blive plads til (tog ham på armen og sagde jeg elskede ham) – og der gik 3 uger, inden der første gang kom en pause i stikkeriet, når jeg ikke havde ham på armen.

Dette blev min vigtigste vej til at øge mit meget lave selvværd – og jeg har siden lært det videre til mange af mine elever, kursister og klienter (nogle af dem kom fordi de havde en ubehagelig stikkende fornemmelse i maven!)

Jeg har nu i meget høj grad lært at leve i overensstemmelse med mig selv – og mærker derfor meget sjældent den ubehagelige stikken.

Du kan prøve at gøre erfaringer med, hvad der sker for dig.

Øvelse 3

Hvis du er højrehåndet, knytter du venstre hånd, lægger den op under dit højre kraveben og lægger din (åbne) højre hånd på din venstre underarm. Hvis du er venstrehåndet, knytter du højre hånd, lægger den op under venstre kraveben og lægger din venstre (åbne) hånd på din højre underarm. Luk øjnene og forestil dig, din knyttede hånd er dit lille hoved – og at din underarm er din lille ryg. Sid nu blot og fornem, hvad der sker indeni dig – eller hvad det gør for dig.

Kommentar:

Mange mennesker oplever umiddelbart ro og måske varme indeni ved at sidde på denne måde. Andre er endnu ikke parate. De kan bære på en række livsbegrænsende overbevisninger om sig selv som små, som kan gøre det svært helhjertet at give kærlighed til den lille. Løsningen er her at gøre det til et arbejdstema eller arbejds punkt at skabe forudsætninger for at give sig selv kærlighed – og arbejde med de relevante følelser og overbevisninger.

Tilføjelse til øvelse 3

Når du sidder med lukkede øjne, kan du prøve at se "den lille" for dig – og indeni dig selv spørge "den lille", hvordan det er at blive siddet med på den måde – og bare fornemme svaret. Du kan også prøve at spørge, om der er noget, "den lille vil vær glad for, du siger. Hvis du kan – så prøv at sige det han/hun gerne vil høre.

Du kan også prøve at forestille dig en kærligheds- eller omsorgsbeholder – og fornemme, hvor meget der er i den. Hvis du kan forestille dig en beholder, giver det dig en mulighed for at følge med i, hvor langt du er i forhold til at fylde den. Det kan være en sjov fornemmelse, når den "løber over".

Kommentar:

Man kan i nogle tilfælde møde en såret eller vred "lille" som ikke umiddelbart vil indgå i kontakt. Du vil givet over tid opdage, det skyldes, du ikke har lyttet til den "lille" i lang tid (måske mange år). Så kan det tage tid at opbygge en bæredygtig kontakt igen. Her kan det være ekstra vigtigt ikke at bryde en aftale, hvis du ex har lovet "den lille" at sidde med ham/hende hver dag.

Konklusion:

En pandekage har 2 sider – og det har livet også. På den ene side kan det være svært og smertefuldt – på den anden side udvikler vi nogle ressourcer ved at gennemleve det svære og smertefulde.

Det er de ressourcer, jeg har udviklet, andre nu dagligt profiterer af.

Egenomsorg

Mest enkelt beskrevet handler det om at give noget af sin tid til sig selv. (Se evt. "Hvad er kærlighed")

Tid er det mest dyrebare, vi har. Når vi giver noget af vores tid til andre, virker det ind på deres selvfølelse (følelse af at være værdifuld) – når vi giver noget af vores tid til os selv, virker det ind på vores egen selvfølelse.

Når vi giver os tid til at sætte ord på vores positive følelser i forhold til et andet menneske, virker det ind på det menneskes selvfølelse – og når vi giver os tid til at sætte ord på vores positive følelser i forhold til os selv, virker det ind på *egen* selvfølelse.

Når vi giver os tid til en positiv berøring af et andet menneske, giver et klap på skulderen, giver et knus, holder om (berøringer, der giver ro – berøringer hvor vi lader hånden hvile lidt uden at bevæge den) virker det ind på deres selvfølelse – ligesom tilsvarende berøring af os selv påvirker os tilsvarende.

Det kan være svært at komme i gang med egenomsorg, hvis man hele livet hele tiden udelukkende har haft fokus på, hvad andre har brug for.

Mange har derfor svært ved at komme i gang. Inden det er lykkedes at give stabil og vedvarende egenomsorg, har der ofte været behov for behandling af modstand imod at gøre det. Det skaber ofte en indre konflikt, når vi forsøger at handle på nye måder (se evt. *Behandling af modstand*).

Hvad får jeg ud af det?

Egenomsorg ser ud til at øge selvværdet – og kan på den måde være medvirkende til at genfinde

eller genvinde sin egentlige værdi. Det kan også gradvis gøre os mindre afhængige af at skulle hente omsorgen hos andre – og dermed gradvis minimere frustrationen over at andre enten ikke er parate til, ikke vil eller ikke er i stand til at give omsorg.

Der er en stor tilfredsstillelse ved at kunne give sig selv kærlighed lige når man mærker, man har brug for det.

Et andet aspekt er, at "det ser ud til" andre sætter den værdi på mig, som jeg sætter på mig selv. Hvad er det, der gør, vi kan tage os selv på armen?

Som jeg har beskrevet, har vi repræsentationer af os selv i alle aldre – fra vi blev undfanget til nu. Når du tager dig selv på armen (se evt. *Øvelse 3*), er det repræsentationen af dig selv i den alder, du ser dig selv i (de fleste må lukke øjnene for at se det – for andre lykkes det fint med åbne øjne). I eksemplet, hvor terapeuten beder mig se, den voksne Niels komme hen til barnevognen – er det set fra barnets perspektiv (perspektivet kan skifte på sekunder).

Hvad er kærlighed?

Kærlighed er at blive set, hørt og forstået – og dermed mødt i sine behov. Kærlighed er, når et andet menneske giver noget af sin *tid* til mig - eller jeg selv giver noget af min *tid* til mig (se evt. *Øvelse 3*).

At være fyldt op af kærlighed kræver nærvær over tid. Hvis et barn har lavet en tegning, kan reaktionen være: "Den er vel nok flot!" Det tager under et sekund at sige! En anden reaktion kan være at stoppe op og give noget mere af sin tid ved at sætte sig ned og spørge til, hvad det er, barnet har tegnet (være sammen med barnet). Herved signaleres at barnet er så betydningsfuldt eller vigtigt, at man er parat til at bruge noget af sin *tid* (kærlighed) på det.

Når der er begrænset kærlighed

Blot at blive set af et andet menneske i nogle få sekunder fylder kun lidt i den indre "kærlighedsbeholder". Hvis der ikke engang er så meget i "kærlighedsbeholderen", at det dækker bunden, bliver tilskyndelsen til hele tiden at opnå at blive set et øjeblik meget stor. At "kærlighedsbeholderen" næsten er tom, kan føles eller mærkes som en tomhed eller et hul indeni.

Man kan leve af tilfældig kærlighed. At leve af tilfældig kærlighed kan karakteriseres som en "nøjes med" situation. Man nøjes med kærlighed (tilfældig) engang imellem – hvor kærlighed er noget, der *kan* opleves hele tiden.

Når man nøjes "ser det ud til" at skyldes, der ikke vedvarende har været kærlighed der, hvor man voksede op. Det har gjort det nødvendigt at søge den andre steder. I forbindelse med at være nødsaget til at hente kærligheden andre steder, udvikler man en evne til hurtigt at skabe en kontakt – først og fremmest en øjenkontakt.

Et menneske, der lever af tilfældig kærlighed, er der mange, der i første omgang falder for, fordi det menneske har udviklet denne evne til kontakt – og ofte kan opleves charmerende.

Samtidig med, det varmer et øjeblik at blive set, er det også smertefuldt, at kærligheden hele tiden forsvinder igen. Erfaringen med, at kærligheden hele tiden forsvinder igen, gør det nødvendigt at beskytte sig imod for stor smerte ved ikke at blive i kærligheden.

Erfaringen med, at kærligheden hele tiden forsvinder, gør, at man ikke knytter sig til nogen – hverken i venskaber eller parforhold. Man investerer ikke mere, end at det er til at holde ud at miste det igen – en form for selvbeskyttelse.

Hvis man prøver at give kærlighed til sådan et menneske oplever man ofte hurtigt, det er som om, den kærlighed, man giver, ikke rigtig synker ind eller bliver taget imod.

Det kan derfor føles som om, det er et menneske med en "kærlighedsbeholder", der er bundløs.

Man giver og giver, uden det ser ud til at have nogen effekt.

Nogle oplever, de får tømt deres egen beholder fuldstændigt i forsøget på at fylde et sådant menneske op.

Det, der er problemet her, er evnen til at modtage kærlighed. Hvis ikke modtageren tør at lade den komme ind, kommer den heller ikke i beholderen.

Hvad er løsningen?

Løsningen begynder der, hvor det kærlighedshungrende menneske indser, hvordan det er for ham eller hende. Først der kan han/hun begynde at tage ansvar for en forandring.

Det eneste menneske, der kan skabe forandring i et menneskes liv, er mennesket selv.

Dertil kommer at vi ikke kan alene – men undervejs har brug for hjælp fra andre. Vi kan dog først

drage nytte af hjælp i det øjeblik, vi begynder selv at tage ansvar for at definere den hjælp, vi har brug for.

Al den tid, vi forsøger at få andre til at tage ansvaret – eller overlader det til andre, udvikler vi ikke evnen til at tage ansvar selv. Vores talent for at tage ansvar for os selv er – ligesom alle andre talenter – noget, der skal udvikles.

Det gør vi ved at give det opmærksomhed eller tid – eller kærlighed!

Det er nødvendigt at opleve, det kan være på en anden måde, for at nå til at turde investere mere – eller meget. Den korteste vej "ser ud til at være" at lære at give sig selv vedvarende kærlighed.

Når man har oplevet vedvarende kærlighed fra bare et menneske, kan det give tro på, det er muligt at få vedvarende kærlighed fra flere.

Nogle har brugt at dele ordet op i kær og lighed – sådan, at det bliver til kær lighed – eller at give lighed til en, man har kær. (En definition, der kan give anledning til konstruktive diskussioner i parforhold, venskaber, på arbejdspladser, i samfund og lande imellem).

Tidlige overbevisninger og kærlighed

I forbindelse med markante oplevelser i livet, tager vi stilling til, eller danner os overbevisninger om, hvordan livet er. Disse overbevisninger følger os lige indtil de ændres. At de følger os betyder, de igen og igen kommer ind og blander sig i vores liv som selvopfyldende profetier. Vi får det, vi forventer.

Hvis man på et tidspunkt har dannet sig en overbevisning om, kærligheden hele tiden forsvinder, er det det, man oplever igen og igen – eller selv sørger for sker igen og igen.

At opdage, hvordan man selv sørger for det sker igen og igen, giver samtidig mulighed for at begynde at gøre noget andet.

Jo mere, jeg elsker mig selv, jo mere kærlighed kan jeg dele med andre

Jo mere kærlighed, der er i "kærlighedsbeholderen", jo mere er der at dele. Når vi har så meget kærlighed, at vi kan dele, kan vi også udveksle kærlighed med andre.

Hvad er det at elske?

At elske er at være parat til at give noget af sin tid (det dyrebareste, vi har) til sig selv – eller til et andet menneske.

At vide, man er elsket, indebærer at opleve, at denne parathed til at give tid er til stede – enten i én selv, i et andet menneske eller hos begge.

At tænke på den måde – at det handler om at elske sig selv først – har mange lært, er egoistisk. Et berømt citat siger: "Du skal elske din næste som dig selv!" Det er af mange igennem årene blevet udlagt som, at det drejer sig om at sætte "næsten" før sig selv. Jeg oplever, det er det at sætte "næsten" før sig selv, som ender med at skabe ubalance – forstået på den måde, at det for mange leder til stress, angst og depression. De overforbruger sig selv. De får givet mere ud, end der kommer ind.

Som jeg ser det nu, var jeg ikke direkte styret af ovennævnte berømte citat. For mig handlede det om at nå til at være god nok i andres øjne. Jeg var dybt i tvivl om, om jeg var god nok!

I dag siger jeg til mine klienter, at det er at gå en omvej for at få kærlighed – at søge den hos andre. Omvejen består i at være optaget af, hvordan andre ser mig – i stedet for at være optaget af, hvordan jeg ser mig selv.

Den direkte vej til kærlighed er at finde den i sig selv – ved at åbne for den eller til den.

At udveksle kærlighed

Et digt, jeg kender:

*Jeg føler aldrig, jeg får mere
end når du tager imod noget fra mig –
når du forstår den glæde, jeg føler
ved at give noget til dig.*

Og du ved, jeg ikke giver
for at sætte dig i gæld til mig
men fordi jeg vil vise den kærlighed,
jeg har til dig!

At modtage på en imødekommende måde
kan være den største gave.
Jeg kan umuligt adskille de to.

Når du giver mig noget,
giver jeg dig det,
at jeg tager imod.

Når du giver mig noget,
giver jeg dig det,
at jeg tager imod.

Når du giver mig noget,
giver jeg dig det,
at jeg tager imod.

Når du tager imod noget fra mig,
føler jeg, at jeg får så meget!

(ukendt)

For mig udtrykker digtet noget om, at vi kan finde glæde i os selv – men finde en endnu større glæde i samspillet med andre.

I bedste fald er vi – på denne baggrund – i stand til at indgå i samspil, hvor vi på skift giver og modtager kærlighed. I den situation fylder vi gensidigt på hinandens "kærlighedsbeholdere". Man kan tale om at kærligheden – eller energien – strømmer frit frem og tilbage.

Man kan også tale om, det drejer sig om at undgå, at den holder op med at strømme – eller hurtigst muligt at få fjernet en opstået blokering for denne strømmen – hvad enten den er opstået for nylig – eller for længe siden.

Hvad får man ud af, at være elsket?

Sat lidt på spidsen kan jeg referere til et forsøg, nogle forskere lavede på et tidspunkt. En rigtig abemor blev udskiftet med en abemor fremstillet i metal med en indbygget sutteflaske. Abeungen kunne få den nødvendige fysiske næring – men ikke psykiske næring. Ungen døde efter kort tid!

"Det ser ud til", følelsen af at have værdi opstår igennem, at andre (det er vi dybt afhængige af i begyndelsen af livet) - eller vi selv – bruger *tid* på os.

I mine terapilokaler står en stentøjskande, som jeg anvender til at servere vand. Nogle gange bruger jeg den som eksempel på, hvordan noget får værdi. Der er et menneske, som har brugt noget af sin tid på at forme en klump ler, stillet den til tørre, glaseret den, sørget for at brænde den på det rette tidspunkt ect.

"Det ser ud til", følelsen af at have værdi opstår på en tilsvarende måde – ved at anvende *tid*.

Det første samspil betyder så meget

Når det kan udvikle sig sådan, har det ofte sammenhæng med vores samspil med det menneske, der var primærperson i vores (tidlige)liv (typisk mor – men kan være far eller en anden).

Vi befinder os alle på en skala, hvor det ene yderpunkt er en mor, som har "fået" mig for *sin* egen skyld, og det andet yderpunkt er en mor, som har "fået" mig for *min* skyld. Den første mor søger at skabe et barn, der er ligesom hende selv – eller god til at opfylde hendes behov (gerne begge dele). Den anden har hele tiden fokus på, hvordan barnet er unikt eller sig selv – et menneske, der er anderledes, end hun selv er. Denne mor støtter barnet i at udvikle de potentialer eller talenter,

det rummer. Hun giver noget af sin tid til barnet ved at være sammen med det, lave noget sammen med det og lytte nysgerrigt til det – og samtidig formår hun at være ærlig omkring, hvem hun selv er.

I samspillet med *primær personen* lærer vi, om vi er ligeværdige - eller der er en (oftest slutter vi, det gælder alle andre), der er vigtigere end mig. Vi lærer, det er denne vigtigere, der først skal have sine behov opfyldt.

Angsten for ikke at være elsket

Angsten for ikke at blive elsket kan drive os til at finde os i de mest uhyrlige ting – og til at gøre de mest uhyrlige ting.

Der er to vigtige aspekter, der skal arbejdes med: angsten for at elske og angsten for, eller modstanden imod at modtage kærlighed. Dertil kommer, at der kan være behov for støtte i forhold til at opdage egne evner til at give sig selv kærlighed.

Problemet "ser ud til at" bunde i et relativt stort underskud af kærlighed i opvækstårene. Det betyder, man har lært at nøjes – måske endog med meget lidt kærlighed. Man forventer ikke ret meget – og er parat til at være tilfreds, bare man får en lille smule engang imellem. Samtidig vil man være tilbøjelig til at fastholde den smule, man oplever at få ind imellem.

Her er eksemplet parforholdet – men det gælder egentlig for alle relationer. På den ene side i et parforhold eller et ægteskab kan der være en kvinde, som finder sig i mere og mere groteske ting fra manden, finder sig i at blive ringet op 16 gange på en time, imens hun er på arbejde, finder sig i at blive skældt ud og nedgjort, finder sig i at få tæv.

På den anden side en mand, som søger at fastholde den kærlighed, han ind imellem får på mere og mere krampagtige måder. På den måde kommer han ufrivilligt til at fremkalde et mønster, der minder om opvækstårene med begrænset kærlighed. Partneren evner sjældnere og sjældnere at give kærlighed – og bliver genstand for en opsamlet vrede, som egentlig skulle rettes imod mandens mor, far eller begge.

At udfolde sig seksuelt

Vores seksualitet kan være hæmmet og ufri – og den kan være det modsatte – i nogle tilfælde grænseløs. "Det ser ud til" at afhænge af, hvilke erfaringer vi har gjort i samspillet med andre mennesker.

Den første vigtige erfaring "ser ud til" at være oplevelser af nærhed – eller det modsatte sammen med mor (kan være med far eller et andet menneske). Når man ikke oplever nærhed sammen med mor, kan det opleves ubehageligt ensomt.

At være seksuelt sammen indebærer at være tæt på andet menneske. Ubevidst er det derfor alle erfaringer med at være tæt på et andet menneske, der spiller med eller spiller ind. Hvis man på en eller anden måde har ubehagelige erfaringer med at være tæt på et andet menneske, kan det være svært at finde ro i situationen – og bare være i nuet.

Så kan tankerne være optaget af ex: "Hvor længe er det her nødt til at vare?", "Hvad er det næste vi skal?", "Det var altså bare ubehageligt sidste gang", "Hvis vi nu skifter til en anden stilling, er jeg ikke så tæt på ham/hende".

Det optimale "ser ud til" at være at kunne være i tætheden – og samtidig have ro indeni. Det giver mulighed for bare at sanse tætheden og glæde sig over den – fra øjeblik til øjeblik – eller fra nu til nu.

Forudsætningen for at modtage fra et andet menneske "ser ud til" at være, man er i kontakt – og det er man kun, hvis begge er i nuet. Så kan man have en oplevelse af, der overføres energi fra den ene til den anden.

Det "ser ud til", vi har brug for omsorg – og at tilstrækkelig omsorg er en basisforudsætning for at føle sig optimalt tryk.

"Det ser også ud til" man oplever optimal omsorg eller modtager optimal omsorg, når man er i ro sammen med sig selv – eller er i ro sammen med et andet menneske. Omsorg kan også være berøring, der giver ro – og berøring, der giver ro, er berøring uden bevægelse af ex en hånd, der

berører.

At føle sig optimalt tryk "ser ud til" at være en forudsætning for frit at udfolde sig seksuelt i uro eller bevægelse – at føle sig fri til at gøre det, man fra øjeblik til øjeblik får lyst til.

Konkret kan man vælge at begynde med fokus på omsorg/ro – for så senere at sætte fokus på bevægelse.

"En af de forudsætninger, der også "ser ud til" at skulle være opfyldt for at udfolde sig optimalt seksuelt, er accept af sin egen krop. Accept af kroppen kan beskrives som fuld accept af alt, hvad kroppen er. Når man har fuld accept af sin krop, bliver man ikke optaget af, hvordan andre mennesker (her ens seksualpartner) ser eller mærker den.

Hvis man er i kontakt med hinanden, oplever/opnår man også gensidig anerkendelse i kraft af at bruge tid på hinanden.

Bevidst og ubevidst spiller det ind, hvordan man i øvrigt har det i relationen med det menneske, man er sammen med seksuelt.

Ubevidst spiller det også ind på den seksuelle situation, hvordan man i det hele taget har haft det i nære relationer (familiemæssige/familielignende) med mor/far (eller andre vigtigste voksne).

At blive tydelig

Hvis man skal tale om, hvad der er godt ved at være tydelig, kan det være, at vi føler os trygge ved mennesker, der er tydelige. Det er ikke sikkert, vi er enige med det menneske, der er tydeligt, men tydeligheden gør, vi har en fornemmelse af, hvad vi kan forvente fra det menneske.

"Sig hvad du gerne vil ha' – og oplev at få det!" "Det ser ud til" at være det, der sker i de fleste tilfælde, når man når til at turde gøre det.

Mange af os viger tilbage fra at blive tydelige på den måde, fordi vi har oplevet smerten (stor) ved at blive afvist (endnu engang). Samtidig er det meget lettere for andre at finde ud af, hvad vi har brug for, hvis vi når frem til at blive tydelige omkring, hvad vi gerne vil have – og nemmere for os, når andre bliver tydelige omkring, hvad de gerne vil ha'.

Ex: Tidligere kunne jeg sige til min partner, når jeg havde lyst til en is: "Har du ikke lyst til en is?" I dag spørger jeg hende, om hun også vil have en is – og hvis ikke hun har, køber jeg en selv.

Jeg har brugt så mange år af mit liv på at regne ud, hvordan jeg skulle sige noget for at opnå det, jeg gerne ville. Jeg har frygtet at blive afvist – og oplevet, det var det, jeg blev!

Når vi når til at mærke, hvad vi har brug for, kan vi sige: "Jeg kan mærke, jeg har brug for at få en is nu." Det menneske, vi henvender os til kan godt sige: "Jeg tror, du mærker noget forkert." – men vil sjældent gøre det!

At sige: "Jeg kan mærke, jeg har brug for" "ser ud til" at være et af de stærkeste udsagn, vi kan komme med (afprøvet i utallige terapisesioner).

At sige fra

At sige fra kan også kaldes at sætte sine personlige grænser. Mennesker, der har børn, ved, at en vigtig del af at få respekteret sine personlige grænser er, at føle sig tryk ved at sætte dem – og at være så vedholdende eller insisterende, at børnene opdager, de mener det.

Når vi siger fra, siger vi ikke fra overfor alt, hvad et andet menneske er. Vi siger blot fra overfor det, vi ikke bryder os om eller ikke føler er rart. Nogle mennesker oplever, det er alt ved dem, vi siger fra overfor, når vi siger fra overfor en enkelt ting. Her kan det være nødvendigt at blive tydelig omkring, at det netop ikke er alt.

Ved at sige fra overfor det, jeg ikke bryder mig om, opnår jeg, at det menneske ikke tager den side – eller den del af sig selv frem, når han/hun er sammen med mig.

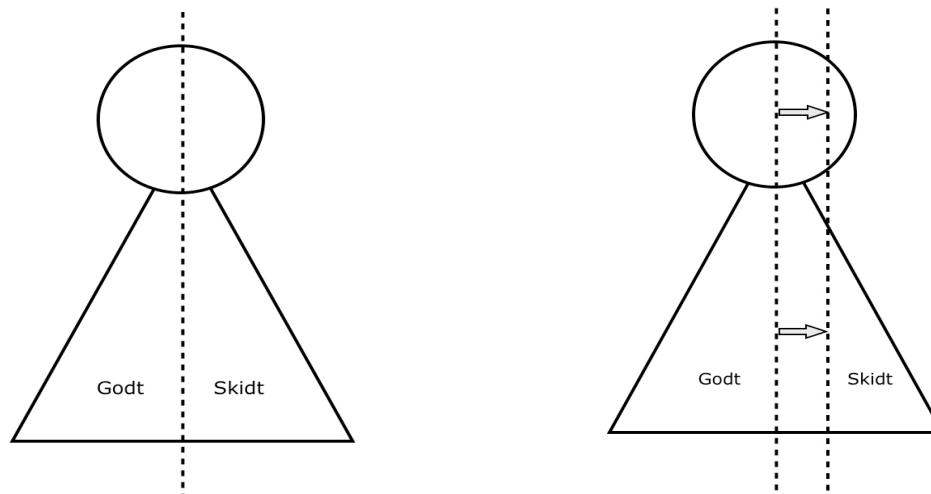
Alle mennesker rummer både godt og skidt. Det er min opgave at sige, hvad der føles godt for mig – og hvad, der føles skidt. Ved at sige fra overfor det, jeg ikke bryder mig om, opnår jeg i højere og højere grad at opleve de gode sider hos et andet menneske.

Set på illustrationen nedenfor opnår jeg, at den stiplede linie gradvis flytter sig.

Det "ser ud til" at være vigtigt at sige fra overfor det, man ikke ønsker – og samtidig ser det ud til at være en kort vej til at få det, man ønsker – at sige, hvad man gerne vil have eller godt kan li'.

Hvis man skulle tale om at sætte et mål i forhold til at sætte sin personlige grænse, kunne det være at nå til at kunne mærke, når grænsen er nået eller overtrådt – og til at turde at markere den.

Vi kan frygte, andre ikke vil os, når vi sætter grænser. Det er det modsatte, der sker. Vi kommer til at virke tiltrækkende!



Figur 5

Adskillelse og involvering

Vi må være i stand til at adskille os fra det (Se evt. *At sige fra*), vi ikke bryder os om for at involvere os i/med et andet menneske – eller i/med livet.

I den, ser det ud til, naturlige eller almindelige udviklingsproces opleves der adskillelse i puberteten. Det unge menneske adskiller sig eller lægger afstand til eller tager afstand fra mange af de sider, det ikke bryder sig om ved far og mor.

Når det unge menneske har oplevet, det kunne lade sig gøre at lægge afstand, kan det måske allerede som 22 årig stå og sige: "Det er utroligt som mor og far har udviklet sig i løbet af de sidste 7 år!"

De sider, vi ikke bryder os om, hos et andet menneske, har vi brug for at opleve, at vi har styrken til at kunne lægge afstand til eller adskille os fra, for at kunne være rigtigt eller helt sammen med det menneske.

Som mennesker rummer vi mange sider – ofte delt op i gode og dårlige. Hvad der er rubriceret hvor, afhænger af opfattelsen hos de mennesker, der har været tæt på os – og derfor har haft stor betydning for/indflydelse på os. Hvad der er godt og skidt afhænger derfor af den, der ser – eller føler. Samtidig er det sådan, at vi som regel formår at bruge de forskellige sider eller karakterer (delpersoner), vi rummer – afhængigt af situationen. Det betyder, vi kan skifte sider i forhold til hvem, vi er sammen med.

Forudsætningen for at kunne være sammen med et andet menneske er, at det menneske er parat til at være sammen med mig med de sider, som gør, at samværet er glædesfyldt og afslappet.

I det at være parat ligger en accept af og respekt for mine grænser for, hvad jeg kan acceptere eller har det godt med. I et parforhold kan det være sådan, at der ligger et helt "bjerg" af områder, man ikke har fået "lov" til eller accept på at adskille sig fra – hvilket betyder, man har det meget vanskeligt med at være sammen med sin partner.

Involvering i/med livet?

Når det gælder involvering i/med livet er lignende aspekter med.

De ting eller forhold, man ikke bryder sig om – eller føler ubehag ved, er det nødvendigt at have en oplevelse af at kunne adskille sig fra. Man kan også sige, det er nødvendigt at opleve at have styrke til at kunne adskille sig fra dem for at føle sig tryk.

Manglende tro på egen styrke i forhold til at adskille sig fra noget vil ofte have sammenhæng med i hvilken grad, man *ikke* har fået accept på sine ønsker om adskillelse fra – eller personlig grænsesætning i forhold til sin opvækstfamilie (herunder evt. ældre eller yngre søskende).

I forhold til livet vil vi være præget af opvækstfamiliens holdninger og evner til at adskille sig fra noget, man ikke brød sig om – opvækstfamiliens tro på egen styrke.

Alene eller ensom

Mange kender oplevelsen af at føle sig ensom samtidig med, de er sammen med andre – så ensomheden "ser ikke ud til" at have sammenhæng med, om man er alene eller sammen med nogen.

Der ser derimod ud til at være en sammenhæng imellem evnen til at tage vare på sig selv (herunder at give sig selv omsorg/opmærksomhed) – og følelsen af at være ensom. Jo mindre evnen til at tage vare på sig selv er udviklet, jo stærkere er følelsen af ensomhed. Jo mere evnen til at tage vare på sig selv er udviklet, jo bedre kan man have det med at være alene.

Det ser ud til, det i det hele taget er en forudsætning for at have det godt – at have det godt med at være alene.

For at have det godt i et fællesskab må man føle sig fri til at forlade det, når man får behov for det. Den frihed oplever man ikke, hvis man forbinder en ubehagelig ensomhed med at forlade fællesskabet.

En del af at kunne tage vare på sig selv er også at søge fællesskabet, når man får behov for det. Fællesskabet (bare med *et* andet menneske) rummer mulighed for at udveksle erfaringer, dele tanker, afprøve argumenter – som tilsammen medvirker til at klargøre for sig selv, hvem og hvad man er.

For at have det godt i et fællesskab kræver det også en udviklet evne til at tage vare på sig selv samtidig med, man indgår i et fællesskab: At man tør at vise, hvem man er – hvilket indebærer at sige til og fra.

Alene eller sammen

Historisk "ser det ud til" vi har bevæget os fra at have fokus på stammens overlevelse – til fokus på familiens overlevelse – til nu for mange blot at have fokus på egen overlevelse. Som et konkret udtryk for det, lever mange nu som "singles".

Nogen beklager udviklingen – og samtidig "ser det ud til", mennesker har nogle meget gode grunde til at gøre det, de gør. "Det ser ud til" mennesker kun gør noget, hvis der er en gevinst ved det. Her kan gevinsten være at slippe for eller minimere den smerte, der kan være forbundet med at indgå i et fællesskab.

Den positive vinkel på familien kan være, at sammenstødene hele tiden giver anledning til yderligere udvikling.

Den negative vinkel kan være at sammenstødene hele tiden giver anledning til at føle sig endnu mere ensom, nedbrudt, forkert, afmægtig, fortvivlet opgivende ect.

For mig at se rummer enhver livssituation muligheder for at høste værdifulde erfaringer. "Singlelivet" kan indebære at udvikle andre former for fællesskaber. Både når man lever som en del af en familie, og når man lever som "single", kan man udvikle sin relationskompetence – og det er for mig at se det, der er det afgørende. Vi kan gradvis blive bedre og bedre til at "komme ud af det" med hinanden. "Det ser ud til" at være et vilkår for mennesker at være på Jorden sammen med andre.

Hvorfor får vi børn?

Min farmor (født 1896) spurgte lægen til det med at få børn efter at have født det 8. barn. Lægen svarede: "Børn er noget, man får, når man er gift!"

Sådan, som det er nu, vælger vi i højere grad selv, om vi vil have børn.

Jeg har ofte sat to yderpunkter på en linie. Det ene yderpunkt er en mor, der har fået sit barn, for at

barnet skal tilfredsstillende hendes behov. Det andet yderpunkt er en mor, der har hjulpet et barn til verden, for at give et nyt menneske mulighed for at gøre erfaringer – og har dermed fået barnet for barnets egen skyld.

Sådan, som jeg ser det, kan vi alle indplaceres på denne linie.

Den første mor er optaget af egne behov – og hvordan barnet kan medvirke til at opfylde dem. Den anden mor har opmærksomheden på barnets behov.

Den første mor er optaget af, barnet lærer sin mor at kende – den anden mor er optaget af at lære barnet at kende.

Den første mor modvirker (ubevidst) barnets evner til at fornemme egne behov. Den anden mor støtter barnet i forhold til at erkende og fornemme barnets behov – og støtter det i at udvikle dets evner til at håndtere dem.

"Små voksne"

Det, vi ikke får bygget på følelsesmæssigt i de forskellige faser af livet, gør vi, hvad vi kan for at bygge på siden. Hvis ikke vi er nået til at kunne håndtere voksenansvar, vil vi være tilbøjelige til at lægge ansvar over på/forvente ansvar eller ansvarstagelse fra vores børn – og de udvikler sig derved til det, nogle kalder "små voksne" – fordi nogen *må* tage ansvaret.

Børn tager på sig at sørge for, forældrene er i så god følelsesmæssig balance som muligt. Det betyder også, de påtager sig skylden for det, der ikke lykkes.

Børn er "symptombærere"

Nogle forældre kommer til mig og ønsker, jeg skal "fixe", ordne eller helbrede deres barn. Her har jeg først og fremmest øje for, hvordan forældrene belaster deres barn.

Den bedste hjælp, vi kan give vores børn, er fuldt og helt at tage ansvar/udvikle ansvar for vores eget liv – så slipper børnene for det!

Børn kan nogle gange være et forældreprojekt

Nogle forældre ser deres børn som udtryk for egen formåen. Det betyder, de ser deres børn som små repræsentanter for sig selv. Det kan betyde, de har forventninger om børnene skal være smukke, normalvægtige, dygtige i skolen og altid opføre sig ordentligt.

Det, børnene har brug for, er at have plads til at udforske, hvem de selv er – og støtte fra forældrene i forhold til denne udforskningsproces – ved at de sætter egne personlige grænser og ved at være en samtalepartner.

Når børnene er et "projekt" for deres forældre, har forældrene projekter på deres børns vegne. Hvis man spørger de samme forældre, hvordan de selv har det med at andre har projekter på deres vegne – er de helst fri! Det er ofte den første "øjenåbner".

Hvis forældreprojekter på børnenes vegne skal stoppes, kræver det ofte stor opmærksomhed fra forældrene i forhold til at se indad. Ofte er det forældre, som ser sig selv igennem andres øjne. Når de gør det, er det fordi, de er usikre på, om de er gode nok – og om de gør det, de gør, godt nok. Denne usikkerhed kan det være rart for børn at slippe for at skulle forholde sig til.

Forældre kan godt lade som om, de ikke er usikre. Problemet her bliver bare, at børnene er udstyret med "radar", hvilket gør, de kan *mærke* forældrenes usikkerhed. Vælger forældrene at holde fast i en påstand om, de ikke er usikre, gør det bare børnene usikre på, om de kan stole på deres "radar".

To syn på/holdninger til barndommen

1. Jeg er offer for, mine forældre valgte at få et barn.
2. Jeg valgte mine forældre og dermed de udfordringer – og den læring, der udspringer af netop det valg.

Jeg oplever, de to forskellige syn giver en vidt forskellig tilgang til livet.

Tilgang nr. 1 ser stadig ud til at være udbredt. Offerrollen kan være mere eller mindre udtalt

afhængigt af i hvilken grad, man har haft oplevelser af selv at have indflydelse på sit liv.

Tilgang nr. 2 indebærer et stort ansvar – og mange viger tilbage et stykke tid, når de møder denne opfattelse. Siden kan de nå til at opleve denne tilgang som meget konstruktiv og positiv. Vi har mange positive associationer knyttet til ansvar. Vi kan løfte et ansvar. Vi kan vokse ved et ansvar. Vi kan udvikle ansvar.

Jeg oplever ikke så mange, der oplever det konstruktivt og positivt at føle sig som offer!

Hvorfor har mennesker det ikke godt?

Der "ser ud til" at være 2 årsager til, mennesker ikke har det godt. Enten mangler de en viden om, hvad der er brug for at gøre for at have det godt – eller også oplever de nogle barrierer indeni som gør, de ikke kan komme i gang med at gøre det, de ved, er det, der skal til – og så kan det også være en kombination af de 2 årsager.

Hele denne bog handler om, hvordan det er muligt at fjerne barrierer.

Hvordan så med ny viden?

Den nye viden kan hentes igennem personlig erfaring – med fokus på, hvad der lykkes. Det er muligt at læse om andres erfaringer (som du gør nu). Det er muligt at lytte til andres erfaringer. En mulighed er også at opsøge terapeuter, som har fokus på, hvordan det er muligt at kommunikere effektivt.

Noget af det mest grundlæggende er for mig at se udtrykt af den amerikanske psykiater og familierapeut Walther Kempler, der har lagt navn til Kempler instituttet (familiebehandling) i Odder syd for Århus. Han siger: "Det handler blot om at være ærlig omkring sine følelser".

Jeg oplever igen og igen, det sætter en positiv proces i gang, når det lykkes et menneske at være ærlig omkring sine følelser.

Selvet og Ego-et

Mange mennesker oplever en indre kamp imellem to instanser. Den ene kan man kalde *selvet*. *Selvet* er den instans, der enten ved, hvad livets mission handler om eller er – eller hele tiden søger at finde veje til at blive klar over, hvad den er.

Det indebærer opmuntringer til at arbejde disciplineret – men også opmuntringer til at tænke på andre, som kan have eller har en stor betydning for den samlede livskvalitet og dermed evnen til at udføre livsmissionen. Det kan være partner, børn, venner, forældre, kolleger ect.

Den anden instans kan man kalde *egoet*. Hvor *selvet* er optaget af en større plan og måske konkret opmuntrer til at passe sin seng eller sengetid, er *egoet* bare optaget af nuet lige nu. "Det er lige så hyggeligt! Jeg tager lige en øl til eller åbner en flaske rødvin mere!" Det, der kunne være godt at få gjort i dag, opfordrer *egoet* til bare at udskyde til i morgen.

Hvis *egoet* lige nu har en for stor plads, er det en mulighed at se lidt på, hvad det "lever" af og dermed, hvad der gør det stærkere og mere indflydelsesrigt. Når man har fundet ud af, hvad det "lever" af, bliver det muligt at udsulte det.

En af konsekvenserne af at anvende TFT ser ud til at være, *egoets* indflydelse hele tiden gøres mindre.

"Det ser ud til" al forandring kræver, man er i stand til at se det i øjnene, som lige nu er u hensigtsmæssigt. Man kan også sige, det kræver, man anerkender, man har et problem.

(Se evt. "Egoet blive stresset" i afsnittet dokumentation)

Oplevelsen af frihed handler om i hvilken grad, du bliver følelsesmæssigt ramt

Grundlæggende "ser det ud til" at dreje det sig om at være og føle sig som et frit menneske.

Oplevelsen af at være et frit menneske hænger bl.a. sammen med at kunne tale frit – og dermed sige fra overfor det, vi ikke bryder os om. Der, hvor vi ikke formår at tale frit, har andre magt over os.

Vi kan godt leve med, andre har magt over os der, hvor det er i en sammenhæng, vi har valgt at indgå i på de betingelser. Hvis vi derimod ikke oplever det som et valg, vil det oftest opleves mere og mere problematisk eller ubehageligt.

De følelser, der kan forbindes med ufrihed, kan være ex: frygt, skyldfølelse, afmagt, sorg, vrede ect.

Når vi kan have en oplevelse af, andre aktiverer vores følelser, skyldes det, vi kan have oplevelsen af, følelserne bare kommer – og ikke er nogen, vi bare kan tænde eller slukke for.

Nogle bruger udtrykket: "at få trykket på sine knapper". Det er blot vigtigt at huske, det er mig selv, der trykker på mine knapper. Når jeg får følelser aktiveret (når jeg trykker på den eller de knapper, jeg trykker på), har det noget med min historie at gøre. Ved at anskue det på denne måde, får jeg mulighed for at tage ansvar – og gøre noget ved det. Så længe jeg blot fokuserer på, hvad andre gør ved mig – sker det ikke.

Det er ikke kun noget udenfor mig selv, der kan aktivere følelser

"Jeg er så vred på mig selv". Hvordan kan jeg være vred på mig selv?

Når nogen siger sådan, er det udtryk for, der er en konflikt indeni (imellem jeget, delpersonligheder og i nogle tilfælde repræsentationer af andre). Det er ikke kun andre mennesker udenfor os selv, der kan have magt over os. Det kan vi også selv – eller der kan være en delpersonlighed, vi på et tidspunkt har fået opbygget, der har magt over os.

Indvendig er der en *kerne*, som er det, som egentlig er dig. Denne *kerne* er fuldstændig intakt. Uden på *kernen* er der lagt mere eller mindre tykke lag. Laget består som regel af tankeformer, tankemønstre eller overbevisninger, knyttet til bestemte oplevelser sammen med de mennesker, der har/har haft størst betydning for os (oftest far og mor – men andre kan det også være: adoptivforældre, bedsteforældre, naboer m.m.), som indgår i disse lag.

Når et andet menneske kan have magt over os, skyldes det, at det menneske formår os til at aktivere bestemte følelser, som opleves uhåndterlige.

Som jeg ser det, er det sådan, at de aktiverede følelser har sammenhæng med noget, som er erfaret eller oplevet tidligere i vores liv, og at vi derfor ikke kan tillægge det menneske, vi lige nu oplever har magt over os, "æren" for den følelse, der er indeni lige nu.

Det kan dog også være et menneske, ex far eller mor, man står overfor – og som engang var med i den oplevelse, der er årsagen til følelserne.

Når jeg fokuserer så stærkt på, det er mig selv, der aktiverer mine følelser, er det fordi, jeg oplever, mange i en periode af deres liv fokuserer på eller har brug for at fokusere på, hvad de andre gør imod dem.

"Det ser ud til" det først er i det øjeblik, man indser, at det afgørende er, hvordan *jeg* er i stand til at indgå i samspillet med andre mennesker, det bliver muligt at skabe en forandring – hen imod at føle sig fri.

At være fri – vil mange sige – indebærer også et ansvar – både overfor sig selv og overfor andre. Ansvar er noget, vi udvikler over tid – eller igennem mange erfaringer. Vi gør erfaringer med, hvad der sker, når vi tager ansvar – og når vi ikke gør det.

At frygte det ukendte

Mange mennesker lever med stor frygt. Det betyder, mange af deres handlinger baserer sig på frygt. Mange mennesker har mange tanker og gode idéer om, hvad de kunne skabe for sig selv og andre – men viger tilbage fra at føre de gode tanker og idéer ud i livet. Frygten retter sig ofte mod konsekvenserne – som er ukendte.

Samtidig er det sådan, at vi gør alt nyt for at komme til at kende konsekvenserne.

Mange mennesker har et ønske om succes – samtidig med, de frygter konsekvenserne af at få succes.

Det paradoksale er, at vi kan finde os i endog meget utilfredsstillende livsomstændigheder – blot for at forblive i noget kendt – og dermed trygt.

Jeg er god til at nøjes

Nogle gange siger en klient: "Jeg er ikke rigtig god til noget!" Det får mig ofte til at sige, at de for mig at se er gode til at nøjes! Det bringer som regel smilet frem – og de udbrøder: "Ja, det er jo det, jeg er! Livet kan lære os at nøjes – og mennesket er meget tilpasningsdueligt.

En klient på 42 år, jeg havde for nylig, så bare for sig, at han og partneren ville gå fra hinanden, når børnene blev lidt større. Det perspektiv var han parat til at leve i!

Efter kort tids arbejde kunne han dog godt se, at *det* også var til at ændre på.

Kerndefølelser og kerneoverbevisninger

- hvad har *kerne*kvalitet?

At noget har *kerne*kvalitet betyder for mig, at det er noget, der er i dyb overensstemmelse med *kernen* eller det egentlige mig.

Hvis du først ser på alle følelserne i oversigten – og tænker på, hvilken tilstand – eller hvilke følelser, du har opnået indeni, når du har arbejdet med at forandre dem ved at prikke, kan du begynde at slutte hvilke, der har *kerne*kvalitet: ro, overblik, styrke, selvværd, varme, tillid, udfyldt, glæde ect.

Når det gælder de *livsbegrænsende* overbevisninger, kan du slutte, at det modsatte er *livgivende* overbevisninger – og at det er dem, der har *kerne*kvalitet: "Jeg er sikker på, jeg er meget værd!", "Jeg er sikker på, jeg får succes med det, jeg går i gang med!" ect.

På den måde kan vi måske udlede noget om, hvad det *egentlig* er at være menneske.

Noget indeni stræber mod udfoldelse

Nogle oplever, det er ligesom noget inden i dem stræber mod udfoldelse. Det kan opleves som drømme og længsler mod en anden tilstand eller nogle andre livsomstændigheder – måske lære noget eller arbejde med noget andet.

Det, som stræber mod udfoldelse, "ser ud til" at være dele af eller noget, vi rummer i vores kerne eller det, der er essensen i os eller essensen af os. Ved at støtte det i at komme til udfoldelse "ser det ud til" vi kan bevæge os imod at opleve større og større *lykkefølelse*.

At gøre andre mere forkerte

Det ser ud til", mange, som selv føler sig forkerte, får eller har et behov for at føle sig rigtige i forhold til andre. Måske er logikken, at hvis man kan få et andet menneske til at se mere forkert ud end mig i andres øjne, vil de andre nok helst "kaste deres kærlighed" på mig.

Kærlighed kan vi ikke være foruden.

Hvordan ændrer jeg andre?

Mange har ønsket at andre ændrede – eller ville ændre sig. Samtidig ved vi godt, at vi også selv er andre. Når andre kommer og siger, vi skal forandre os, vil vi umiddelbart have en reaktion i retning af: "Det skal jeg nok selv bestemme!" eller: "Det skal du ikke afgøre!"

Hvad er det, der kan give os lyst til at forandre os eller til at indse, vi er nødt til det?

Det er, når et andet menneske bliver "tydeligt" (viser hvem eller hvad det er) eller ærligt omkring, hvad det føler. Det kan både være ved at vise sin vrede og ved at vise, at det er ked af det – enten ved at gøre noget eller ved at sige noget eller begge dele. Bagefter står vi tilbage og tænker: "Jeg vidste ikke, det var noget, der gjorde ham/hende så vred eller ked af det!" Lige der opstår lysten til at forandre mig, fordi jeg ikke ønsker at være årsag til, den anden har det sådan.

Er det OK at blive tydelig?

Når vi ser på andre, vil de fleste synes det er OK og tænke: "Jeg kan godt forstå, det gør ham/hende vred eller ked af det". Det gør ikke, vi synes dårligere om det menneske, der har været

tydeligt – oftest tværtimod. Vi vil måske oven i købet sige, det menneske har sat sig i respekt – at vi nu kan respektere det mere. Når et menneske åbent står ved, det er ked af det, vil de fleste sige, det er modigt!

Kan jeg selv være tydelig? Mange kan, men der er også mange, der har svært ved det.

Det er ikke alle, der har fået lov at være tydelige fra starten af livet – og så kan det være svært at være tydelig eller være svært at komme i gang igen. Det kan nogle gange gøre, at der kommer noget gammel vrede med, når vi endelig forsøger at være tydelige – en vrede, som andre har svært ved at forstå, fordi den måske slet ikke passer med situationen lige nu. Det kan gøre, vi bagefter står og synes, vi overreagerede – og andre synes det måske også.

Det er muligt at komme af med den gamle vrede, sådan at det bliver lettere at være tydelig og dermed at være sammen med andre mennesker – og gensidigt blive/være årsag til forandring.

Jeg siger nogle gange: "Du skal blive så tydelig, så den anden kan forstå, hvad det gør ved dig - eller hvordan du har det!".

Er det altid nok?

Nogle gange er det ikke nok – og så kan det være nødvendigt at forlade et andet menneske eller nogle andre mennesker. Det kan være ex en partner/ægtefælle eller kolleger/chefer på en arbejdsplads. Måske er det bare for en tid. Men jeg må gøre det, fordi jeg ikke lige nu kan opnå at blive respekteret (set, hørt og forstået).

Mange gange er det også muligt at skabe forandring ved at blive "tydelig" omkring, hvor glad man er for noget!

"Det ser ud til" mange mennesker opdrager deres børn ved at fortælle dem, hvad de *ikke ønsker* – hvor de i stedet kunne vælge at fortælle børnene, hvad de *ønsker*.

Sig hvad du ønsker – og oplev, du får det!

Når det kommer til stykket, er jeg det eneste menneske, der kan ændre mig – og det eneste, jeg har ret til at ændre på. Når jeg ændrer mig (herunder ændrer mine forventninger), ændres samspillet med andre – og jeg oplever, de er forandrede.

Du skal ikke sammenligne dig med andre – men du kan godt lade dig inspirere!

Når det ikke dur at sammenligne sig med andre, er det fordi, der kun (til trods for, vi er mere end 6 milliarder) findes et menneske, der er mig – eller ligesom mig. Vi har alle sammen lige præcis de talenter eller potentialer, der skal til for at løse den eller de opgaver, vi er her for at løse.

Derimod kan det være fint at lade sig inspirere, når man skal finde ind til lige præcis sin egen måde at gøre noget på.

Det opleves ofte smertefuldt lige der, hvor man sammenligner sig med andre. Angiveligt fordi man får udtrykt manglende accept af sig selv i det øjeblik, man tænker, man skulle være en anden. Jeg kan ikke være en anden, end jeg er.

Læring mere end løsning

Jeg har tidligere været meget løsningsorienteret forstået på den måde, at jeg stort set kun havde øje for resultatet eller løsningen. I dag har jeg meget mere øje for de små øjeblikke i processen hen imod at nå resultatet. Jeg oplever på den måde, at hvert øjeblik kan rumme en overraskelse – og tænker det er spændende, hvad jeg skal lære i *denne* proces.

Tidligere kunne jeg bare være utålmodig. Utålmodigheden førte til irritation, når jeg stødte på de *forhindringer* (det tænkte jeg, de var), der lå på vejen hen mod målet.

Sådan som jeg ser det i dag, er *forhindringerne* blot de opgaver i processen, jeg skal lære noget af at løse. Hvis vi bare lige kunne "hoppe i mål", ville der være meget lidt læring.

Hvad er det jeg har lært?

Jeg synes, jeg har opdaget, det dybest set handler at lære at "komme ud af det" med andre mennesker (og med mig selv).

Plæneklipperen et ex:

I efteråret 2008 købte jeg en ny plæneklipper. Allerede i juni 2009, var der problemer med den. Jeg indleverede den en tirsdag og fik lovning på, at denne ville være repareret i løbet af ugen. Da jeg endnu ikke havde hørt fra værkstedet om fredagen, valgte jeg at ringe til dem. En venlig kontordame forklarede, to af deres mekanikere havde været syge, og at de derfor var kommet bagefter. Midt i den efterfølgende uge havde jeg endnu ikke hørt fra dem. Jeg havde et ærinde i nærheden, og valgte at køre "forbi".

Ekspedienten gik ind for at se, om plæneklipperen var blevet færdig – og jeg fulgte lidt på afstand bagefter. Han begyndte at lede efter "indskrivningsseddelen" – imens jeg fortsatte ud på værkstedet, hvor jeg hurtigt fandt min plæneklipper. Det varede lidt, inden han fandt "indskrivningsseddelen" – og ud fra den konstaterede, plæneklipperen endnu ikke var færdig. Jeg fortalte, jeg havde fundet den – og han spurgte interesseret hvor – og konstaterede, den stod blandt de plæneklippere, der var færdige. Nu fandt han mekanikeren, der kunne melde, det var korrekt, den var færdig – og hvad problemet havde været. Ekspedienten hjalp mig med at løfte plæneklipperen ind i bilen – og jeg kørte tilfreds hjem.

Undervejs glædede jeg mig over, hvordan mere og mere lige så stille lykkes for mig. Tidligere ville jeg både have forholdt mig til ekspedienten, mekanikeren og værkstedets procedurer. Det er jeg sikker på, de selv klarede, efter jeg var kørt. De har også bare en intention om at gøre tingene så godt som muligt.

Lidelse

Der er forskellige måder at forstå lidelse. For mig at se er lidelse et nødvendigt grundvilkår ved at være menneske. Jeg oplever lidelsen som noget (det kan være under forskellige former – fysisk eller følelsesmæssigt), der kan ses som en tilbagevendende påmindelse, når jeg ikke lever i overensstemmelse med det, der egentlig er mig.

Jeg er det, jeg er, lige nu. Men jeg er også den plan eller den/de opgave/opgaver, jeg har med eller er her for at finde løsninger til eller på. Ind imellem viger jeg af forskellige grunde tilbage fra at følge planen – og det opleves lidelsesfuldt – i et omfang, så jeg går i gang med at fjerne mig fra lidelsen – ved at finde veje til at komme tilbage til at leve i overensstemmelse med planen (se evt. "*At tale med hjertet*").

Jeg oplever, at nogle ting må læres gennem direkte erfaring – og at denne erfaring kan være lidelses- eller smertefuld – samtidig med, det er en del af min plan at opleve denne nødvendige lidelse eller smerte (for at lære grundigt).

Man kan sige, lidelse – eller tilstrækkelig *nødvendig* smerte kommer til at betinge udvikling.

At tale samme sprog

Det er lettest at tale sammen, hvis man taler samme sprog. Der opstår ofte misforståelser, fordi vi tror, vi taler det samme sprog.

Problemet opstår allerede i det øjeblik, vi begynder at lære sproget. Vi lærer ikke et sprog, som er dækkende for hele landet – eller bare den by, vi måske bor i. Vi lærer et sprog, som kun til en vis grad er dækkende i vores egen familie. For selv her opstår der misforståelser, fordi de enkelte familiemedlemmer opfatter alt på hver deres individuelle måde.

Udviklingen af sproget begynder ikke med ordene – men med at vi begynder at danne os et begreb om, hvad et ord betyder eller hvilket indhold, det har – for os selv. Så kan det være, vi prøver at bruge et ord – for så at opleve, at en anden har en lidt anderledes betydning af det samme ord. Det får os ikke til at holde op med at bruge ordet. Vi får bare tilføjet flere nuancer eller betydninger.

Det at opleve, en anden har en lidt anderledes betydning af et ord, kan være med til at øge opmærksomheden omkring, hvad sprog er – og hvilke svagheder, der hører med til eller er indbygget i et sprog.

Vi bruger sproget for at forstå hinanden – for at tale sammen. Gennem at kende sprogets indbyggede svagheder, bliver det lettere at acceptere, at det ofte er nødvendigt at fortælle eller

forklare hinanden, hvad vi har "under et ord" – hvilken betydning, vi selv har af ordet, vi anvender, for at forstå hinanden.

Når 2 mennesker ikke har brugt den nødvendige tid på at snakke om, hvad de har under deres ord, siger vi, de har snakket "forbi" hinanden.

Vi har også brug for at fortælle hinanden, hvad vi har under vores tonefald og attituder.

Kommunikation hvor vi mødes

I det øjeblik, et andet menneske gør eller siger noget, aktiverer du en følelse indeni. Ved at fortælle om denne følelse, bliver det muligt for den, der har gjort eller sagt noget at forholde sig til, hvordan noget han/hun gør, virker indeni dig. Hvis du er et menneske, han/hun vil noget godt, begynder han/hun at overveje, om det er muligt at gøre eller sige noget andet. Man kan måske også tale om, der opstår en lyst til at gøre eller sige noget andet.

Jeg har oplevet igen og igen i forbindelse med mit terapeutiske arbejde, at forandringer sker i det øjeblik, vi udtrykker, hvad vi føler.

Problemet er blot, at mange af os har svært ved det. Vi gør det naturligt som børn – men aflærer det derefter mere eller mindre – ved at vi enten bliver bedt om at lade være eller ser, hvad vores nærmeste gør – og gør det samme. Det gør, at vi får nogle reaktioner indeni, når vi skal udtrykke vores følelser. Det kan være hjertebanken, rødmen, at halsen snører sig sammen, at man begynder at svede, det spænder et eller flere steder ect. – alt sammen noget, der kan gøre, vi ikke får det gjort. For mig at se er det disse reaktioner, der er den vigtigste barriere i forhold til at udtrykke, hvad vi føler – og dermed at kommunikere, så vi mødes.

Et eksempel på hvad jeg gør:

For at give mine klienter mulighed for umiddelbart at opleve, hvad der sker ved at kommunikere på en anden måde, end de er vant til, vælger jeg ofte at guide dem, ved at de prøver at sige det, jeg foreslår. Her fra en terapisituation med en ung mand på 18 år:

Søn til far: "Når du "vender øjne" føler jeg mig nedgjort og usikker – er det også det, du ønsker?"

"Det ser ud til", det er det at spørge, om det også er det, den anden – her far – ønsker, der ser ud til at have stor styrke.

Far bliver forbavset, men siger ikke noget – står bare og kigger.

Jeg beder blot sønnen gentage.

Søn til far: "Når du "vender øjne" føler jeg mig nedgjort og usikker – er det også det, du ønsker?"

Far – lidt tøvende: "Nej, jeg ønsker ikke at nedgøre dig eller gøre dig usikker – tværtimod – allerhelst vil jeg bakke dig op.

Dybest i forældre er der et ønske om at bakke deres børn op. De har bare mange gange svært ved at finde ud af at gøre det på den mest optimale måde (Måske kan vi udvide det til: dybest i os er der et ønske om at bakke hinanden op).

Søn til far: "Kan du godt høre, det ikke er det, jeg oplever!?"

Far: Ja, det kan jeg godt!

Søn til far: Den måde, jeg har brug for at mærke din opbakning, er ved at du bruger kræfter på at forstå, hvordan jeg har det – hvad jeg tænker og føler – og at jeg kan mærke, du gerne vil bruge noget af din tid sammen med mig.

Far: "Det vil jeg gerne prøve at finde ud af."

Søn: "Hvordan vil du gerne prøve at finde ud af det?"

Far: "Ved at bruge tid sammen med dig."

Her udviklede det sig hen imod konkrete aftaler.

Den direkte erfaring med, hvad der sker, når man kommunikerer på nye måder, er i nogle tilfælde nødvendig, for at kunne komme i gang med det nye.

Vi må skiftes til at blive set, hørt og forstået

Det er et meget stærkt menneskeligt behov at blive set, hørt og forstået. Jeg kan ikke hele tiden være den, der bliver set, hørt og forstået – vi må skiftes. Forudsætningen for *kommunikation*, hvor vi mødes, er, at jeg ind imellem er parat til at forstå *den anden* først. Så får *den anden* ofte bagefter plads indeni til at forstå *mig*.

Og – når jeg nu ved, det er sådan – og har mulighed for hurtigt at gøre noget i forhold til følelser, jeg evt. rammes i (ved at prikke), kan jeg vælge at se, høre og forstå den anden først de fleste gange.

Vi kan tydeliggøre, om vi har nået forståelsen, ved at spørge: "Føler du jeg helt har forstået dig nu?"

Og hvis den anden føler sig helt forstået, kan vi sige: "Nu kan jeg mærke, jeg har brug for, du forstår mig."

Hvad opnår vi ved at forstå – og blive forstået?

Når vi ikke føler os forstået, kan vi opleve det som en spændingstilstand indeni – måske som en "klump" eller noget hårdt. I det øjeblik vi føler os forstået, opløses klumpen!

Skal jeg altid forstå?

Vi har krav på at blive forstået – men ikke på at andre skal være enige med os.

Vi har alle sammen nogle meget gode grunde til at gøre alt, hvad vi gør. Ved at have denne forståelse for hinanden – og "spørge ind" – kan vi hjælpe hinanden med at finde ud, hvad der er grunden.

"det ser ud til" at være meget vigtigt at undgå at spørge med *hvorfor*. Mange mennesker høre eller venter kritik, når de hører et *hvorfor*. En anden formulering kan være: "Hvad tror du, det er, der gør, at du gør, som du gør?"

Det handler dog ikke kun om en formulering. Allervigtigst er intentionen: "Jeg vil af et ærligt hjerte gerne forstå dig!"

Ved at stille spørgsmål til hinanden med den intention, kan vi hjælpe hinanden med at komme på sporet af, hvad der styrer vores handlinger. Det er en begyndende åbning til det ubevidste eller det, der er lagret i det ubevidste – det vi først og fremmest er styret af.

Er der grænser for forståelse?

For mig knytter dette sig til, om der er noget, jeg ikke kan acceptere. Jeg kan ex ikke acceptere skade på andre ex incest, voldtægt, fysisk eller psykisk vold. Det betyder ikke, jeg ikke kan arbejde med et menneske, der har skadet andre – men forudsætningen er, at der er vilje – og evne til *ikke* at gøre det mere.

Nogle mennesker er desværre så skadede af deres tidligere erfaringer, at vi må spærre dem inde for at beskytte os selv.

At være i nuet

Mange mennesker har svært ved at opholde sig i nuet. Samtidig kan man sige, det er det eneste, der er.

Jamen, hvad så med fortiden og fremtiden?

Fortiden har du med i nuet. Du er resultatet lige nu af den fortid, du har haft. Hvis du oplever, dit nu er præget af tanker om din fortid, kan det være en anledning til at give fortiden lidt opmærksomhed i dit nu (prikke i forhold til følelser og overbevisninger), sådan at det bliver muligt igen at være i nuet (uden tanker på fortiden).

Fremtiden tager måske også din opmærksomhed fra nuet. Det kan være, du hele tiden tænker på, hvor du hellere vil være – end lige her. Det kan være en anledning til at give nuet lidt opmærksomhed i dit nu (prikke i forhold til de følelser, der er forbundet med at være i nuet – og prikke i forhold til de overbevisninger, der udløser følelserne). Det kan også være, du hele tiden frygter, hvordan det fremad kommer til at gå for dig – og at det forhindrer dig i at være i nuet. Det

kan være en anledning til at give denne fremtidsfrygt lidt opmærksomhed i dit nu (prikke i forhold til de følelser, der er forbundet med at tænke på fremtiden – og prikke i forhold til de overbevisninger, der udløser følelserne).

Hvorfor er nuet så afgørende?

Mange har en oplevelse af, de har mere og mere liv i livet – jo mere de formår at være i nuet. Måske har det sammenhæng med, det er nødvendigt at være i nuet for at udveksle (give og modtage) følelser.

Et andet aspekt er, at "det ser ud til", vores tanker i nuet, skaber vores liv.

Vi kan ikke være i nuet hele tiden – og samtidig er det muligt gradvis at være i nuet mere og mere.

Sorgens mulighed

Følelsen sorg er naturlig og nødvendig – som menneske. Den følger med hver gang, der er noget, vi gerne vil have, men ikke får – eller der, hvor vi mister nogen eller noget.

Engang havde vi fast sørgetid på et år, hvis en havde mistet et nærtstående familiemedlem. Det kunne indebære, man hele det år klædte sig på en anden måde end ellers. Det gjorde det nemt for andre at se og huske, et menneske var i færd med at gennemleve en sorgproces. Det gjorde det måske også nemmere for det menneske, der var i sorg, at acceptere at være i de følelser, der fulgte med.

Hvorfor undgår andre?

Mange, der har været i sorg, har oplevet, andre mennesker har søgt at undgå dem – måske ligefrem ved at skifte fortov. Som sørgende kan man dels undre sig - men også føle sig endnu mere forladt. At være i en sorgproces indebærer, at man ofte føler sig forladt af nogen - eller har sørgmodige følelser over at have mistet noget.

De fleste har mistet nogen eller noget i deres liv. Der, hvor vi oplever noget rigtig svært – og rigtig svært betyder her, at det er så svært, at vi slet ikke kan håndtere det - lægger vi det på et indre lager – et sted, hvor vi ikke kan se det. Vi kan dog stadig mærke det, når vi er "på vej hen til det". Det sker i situationer, hvor vi oplever noget der ligner det lagrede. Vi undgår, fordi vi endnu ikke er parate til at mærke vores egen sorg (igen).

Hvordan er sorg?

Når vi er i sorg, kan det opleves som om, der er tårer til et helt hav. Det er der ikke – men der er den sorg, der er! Hvis vi rigtig græder (hulker med maven), kan vi gøre det ca. 10 min. ad gangen.

Sorg kommer ofte i klumper. Der kan være perioder, hvor sorgen ikke mærkes så meget. Så kommer der en ny klump – måske hjulpet på vej af noget nyt, vi oplever.

Mange oplever der, hvor de er i en ny sorg, at der kommer "gamle sorgklumper" op. Derved bliver sorgen også en mulighed for at rense noget gammelt ud. Det kræver, at man "går ind" i sorgen.

"Det ser ud til" at være nødvendigt at opholde sig i sorgens følelser, for at gennemleve sorgen – sådan at det, der er sket, ikke er glemt, men på den anden side heller ikke fylder tankerne hele tiden.

Man kan opleve, at blive hængende i en sorg. Så har man meget ofte tanker omkring den, man har mistet – og har måske en oplevelse af ikke at kunne komme "over" det. Her kan det være vigtigt at søge hjælp.

Nogle mener sorg kan "sætte sig" som fysisk ubehag eller sygdom. Hvis det er sådan, er det en ekstra tilskyndelse til at komme fri af sorgen

Det kan også være en anledning til selv at komme fri, hvis man er en af dem, der har brug for at undgå mennesker i sorg.

Vi sørger ikke forgæves.

Hver gang, vi sørger, får vi taget en bid eller et stykke af sorgen. Sorgens mulighed er, at blive mere kendt med eller tryk ved sorgens følelser. Resultatet vil være, at man bedre kan være

sammen med sin egen sorg – og andres.
Når man har gennemlevet en sorg, kan man være rigtig glad igen!

Ros og anerkendelse

At blive set, hørt og forstået (helst hver dag – og vigtigst af os selv) ser ud til at være afgørende for os som mennesker. At vise, man ser et andet menneske, kan i nogle tilfælde gøres ved at rose eller anerkende.

Ros sker i forhold til noget, man eller et andet menneske *gør* – anerkendelse sker i forhold til det, man eller et andet menneske *er*.

Det kan være fint ind imellem at anerkende andre – og sig selv.

Umiddelbart kan man forledes til at gøre noget, der minder om ros. Ros er noget, der uddeles til et menneske, som har *udrettet* noget prisværdigt.

Ros kan gives i form af ord, men kan i lige så høj grad være et nik eller et blik.

Ros er noget, der gives af et menneske til et andet – eller til sig selv.

Ros er ofte afsluttet på et øjeblik.

Hvis der er anledning til at dvæle ved et godt skridt, der er taget (et du selv har taget – eller et andet menneske har – som *gør*, at du selv eller det menneske nu kan *være* på en endnu bedre måde), kan man også vælge at fokusere på at anerkende. At anerkende tager længere tid end at rose – og anerkendelsen har fokus på, hvad et menneske *er/nu er* – i modsætning til rosen, der har fokus på, hvad et menneske *gør*, har gjort eller *udrettet*.

Når vi anerkender, kan det godt være i forbindelse med, at et menneske har *udrettet* noget – men i modsætning til at "give karakterer" ex sige: "Det var godt!", som kan siges i forbindelse med ros – er fokus ved anerkendelse på at vise, man gerne vil *være* sammen med det menneske (give noget af sin tid).

Det, at bruge noget af sin tid på/sammen med et andet menneske (eller sig selv), er den stærkeste anerkendelse, vi kan give. Det kan være ved at lave noget sammen med et andet menneske eller give sig til at snakke med det. Det er det, at bruge noget af sin tid på vedkommende (eller sig selv), der virker som anerkendelse.

Man kan sige anerkendelse er at være sammen med et andet menneske i dets glæde.

Du kan vælge at prikke i forhold til: "Jeg er sikker på, jeg skal præstere noget." Så kan det være, du ligesom jeg ender på 0. "Det ser ikke ud til", vi skal præstere noget!

Ydre- eller indrestyret?

Man taler undertiden om enten at være *ydre-* eller *indrestyret*.

Hvis man er *ydrestyret*, er man afhængig af andres feedback. Man vil derfor bruge en masse kræfter eller energi på at være opmærksom på, om feedbacken kommer. Det er en meget irrational måde at være i verden på.

Med sin forstand kan man godt se, at man bare er, som man er lige nu – og ikke kan være andet. Den stærke opmærksomhed på andres feedback bunder som regel i en manglende tro på sig selv – en underliggende følelse af ikke at være god nok.

Afhængighed af positiv feedback/ros fører ofte til stress, fordi man hele tiden er tilbøjelig til at gøre lidt mere, end man har godt af for at opnå rosen.

Hvis man er *indrestyret*, stoler man på de svar, der kommer indefra – eller det, man føler, er rigtigt. Man lytter til andre – og ved samtidig, at den største autoritet, når det gælder mig – er mig selv.

"Det ser ud til" det er det enkelte menneske, der er eksperten omkring, hvad der føles rigtigt og godt for ham/hende. Det er derfor vigtigt at styrke evnen til at føle eller fornemme, hvad der er rigtigt eller godt – og til at give udtryk for, hvad der føles godt.

Selv at kunne fornemme, hvad der føles godt, "ser også ud til" at være den bedste baggrund for at

sætte sig ind i, hvad der føles godt for andre. At give udtryk for, hvad der føles godt øger ens egen opmærksomhed omkring, hvad der føles godt – og inspirerer ofte andre til at gøre det samme.

Kontrol

En klient havde meget kraftigt fået formidlet af sin mor, at det ikke duede at være kvinde. Hun havde udviklet sine mandlige sider stærkt. Da jeg spurgte hende, hvilken gevinst det gav hende, svarede hun: "Kontrol". Jeg spurgte, om hun nogen sinde havde prøvet at stave kontrol bagfra (det er et ord, som nogle ikke har det godt med at tage i deres mund – og samtidig er det på mange måder dækkende). Hun sad og så det for sig og grinede så og spurgte, hvad jeg mente med det. Jeg svarede, at jeg ser kontrol som en illusion. Vi kan kun bilde os ind, at vi har kontrol over en situation. Livet er fuldt af situationer, vi ikke har kontrol over – lige så snart vi er sammen med et andet menneske – eller dyr (dertil kommer de situationer, hvor vi ikke har kontrol over os selv).

Endnu engang var der en lejlighed til at snakke om Klods Hans (der hænger en plakat indrammet med ham i begge klinikker). Klods Hans ser ud til at være et menneske, der giver afkald på at have kontrol – og det er ham, der får prinsessen!

Jeg spurgte, hvordan det var hele tiden at søge at vinde kontrol over en situation. "Hårdt!" svarede hun. "Det kræver så meget energi!"

Når man arbejder med TFT, bliver man blot bekræftet med hensyn til, det er en illusionen, fordi kontrol eller frygten for at miste kontrollen (jeg er så bange for at miste kontrollen/jeg er sikker på, jeg ikke kan håndtere livet uden kontrol) ofte umiddelbart kan elimineres (man kan komme ned på 0).

Der, hvor kontrollen ikke umiddelbart kan elimineres, er det nødvendigt at opdage/udvikle de nye tilgange, der skal anvendes for at leve et liv, hvor man giver afkald på at have kontrol – ex tillid.

Det, der ofte er brug for, er at øge tiltroen til at kunne håndtere den næste situation, man står i.

Hvad er Gud – og hvordan kan det opleves?

For mange mennesker – over det meste af jorden – gælder, at de ser eller oplever sig selv, som en del af noget, der er større end dem selv.

Det er vidt forskelligt, hvordan de definerer dette "større". Nogle vælger ordet Gud for dette "større" – og det har jeg også valgt.

Dette er blot som jeg oplever eller har oplevet dette "større":

Gud bringer opklarende lys ind i verden (min verden) igennem andre mennesker (det de fleste oplever – ved at andre siger noget, de kan bruge – eller kommer med en idé) og igennem mig selv (Det hedder: Jeg fik en idé! – og så kan vi spekulere over, hvor den kom fra). Nogle siger, det bare sker. Andre siger, vi må ønske eller bede om det – at vi må tiltrække det – og sådan oplever jeg, det er. Når et menneske beder om hjælp, ønsker det hjælpen – men forventer måske, den kommer på en bestemt måde.

I en vandrehistorie hedder det:

I forbindelse med en storm nær ved havet blev vandet ved med at stige og gik til sidst over digerne. En lidt ældre troende mand, som boede der, var overbevist om, Gud nok skulle hjælpe ham, hvis han fik brug for det. Alligevel tænkte naboerne på ham, og kom hen for at tage ham med, da de selv søgte væk. Men nej, Gud skulle nok redde ham, hvis der blev brug for det.

Lidt senere var vandet steget så højt, at det stod ham til livet. Nogle andre naboer kom nu sejlene i en båd for at tage ham med. Endnu engang afslog han hjælp – med henvisning til Gud.

Vandet steg og steg – og til sidst måtte den ældre mand søge op på tagrygningen. Nu kom en helikopter – og en mand blev firet ned for at tage ham med. Men nej, Gud skulle nok redde ham.

Lidt senere står den ældre mand foran Sankt Peter ved himlens port – og er meget vred over ikke at være blevet reddet. Gud får øje på ham - træder frem bag Sankt Peter og siger: "Først sendte jeg dine nærmeste naboer. Så sendte jeg nogle andre naboer i en båd. Til sidst sendte jeg en helikopter – men du ville ikke!!"

Historien tjener for mig at se til at sige, at Gud virker igennem andre mennesker – og ikke kommer svævende ned på en sky.

Min oplevelse af Gud

Jeg oplever selv, vi alle er et. På den måde er Gud både indeni mig og udenfor mig – som en instans uden for mig og en instans indeni mig – i begge tilfælde et *du*. Når jeg dagligt henvender mig til Gud og beder om hjælp til det, jeg skal, siger Gud: "sammen" – hermed mener Gud (jeg har oplevet, det har været muligt at spørge Gud), at vi gør det sammen. Gud kan ikke uden mig. Det er mig, der er i den fysiske verden.

Når de fleste, der har kontakt med Gud, siger/oplever, han/hun er udenfor, tænker jeg det blot er fordi, de endnu ikke har opdaget Gud også er indeni som en visdomskilde, jeg kan øse af, når det lige præcis handler om, hvad jeg har brug for til mit liv.

Jeg kalder det mit indre barn, fordi jeg mødte denne visdom repræsenteret i en ca. 1-årig repræsentation af mig i forbindelse med, jeg uddannede mig til gestaltterapeut. Siden har jeg vedligeholdt kontakten (se nedenfor).

I øvrigt har jeg flere gange hjulpet klienter med at komme i kontakt med og tale med Gud ved hjælp af gestaltterapi.

Her har det vist sig, Gud ikke er en konstruktion – men noget selvstændigt.

Som nogen ser det (også jeg), konstruerer vi selv verden – eller vores billede/billeder af verden. Det betyder, der er en verden for hvert menneske. Denne verden konstruerer vi på baggrund af alle de oplevelser, vi har haft igennem livet (vores historie).

Hvis Gud skulle være en konstruktion, ville en af mine klienter – en kvinde, opdraget i indre mission (med en streng og dømmende Gud), som man først og fremmest måtte frygte – have mødt den konstruktion i forbindelse med terapien.

I stedet oplevede hun en kærlig, omsorgsfuld og støttende Gud.

Når et menneske taler om, at Gud blot er en konstruktion, tænker jeg, det blot er et udtryk for, hvad det menneske indtil nu har oplevet eller hørt om.

ACA har været en gave

En af dem, jeg er uddannet sammen med, introducerede mig for ACA. Det var en underlig og stærk oplevelse den første gang. Jeg havde en fornemmelse af, jeg var kommet hjem. Det var i Aalborg.

På grund af afstanden – og fordi jeg på det tidspunkt arbejdede i Hjørring, undersøgte jeg, om der var ACA i Hjørring. Jeg fandt ud af, der havde været ACA nogle år tilbage – men ikke nu. Jeg valgte derfor at "starte op" i Hjørring igen – og sad der hver onsdag aften i 3 år (ACA har været i Hjørring siden).

ACA er en engelsk forkortelse for Adult Children Anonymous. På dansk er det blevet til: Voksne børn af alkoholiske og andre dysfunktionelle familier. Min egen familie var "kun" dysfunktionel (to arbejdsafhængige forældre)!

ACA hviler på princippet om at være anonym og på at tale til sig selv, om sig selv og for sig selv – ikke afbryde – ikke kommentere – og ikke give gode råd.

Dertil kommer at man kan "trække på" en Gud, som man selv definerer, når man ikke kan klare eller ikke finde ud af noget selv.

Det betyder, man, når man ikke har ordet, blot lytter til de andre. Kulturen er at man begynder med at tale om det, der ikke lykkes og ender med at tale om, hvad der er lykkedes – og hvordan – evt. ved at have "trukket på" Gud.

Gaven bestod i at få lov at tale uden at blive afbrudt (det er ofte, når man får lejlighed til det, at man finder nogle gode løsninger), at lære princippet om at gå fra det, der ikke lykkes til det, der lykkes - og at få lov at dele oplevelser med, hvordan Gud virkede for os hver især.

Hertil kom oplevelsen af at snakke om og til sig selv – og mærke, de andre rundt om bordet forstod. Oplevelsen af at der er nogle almene konsekvenser af at vokse op i et dysfunktionelt hjem. Det var ikke bare mig – det var ikke noget, jeg var alene om!

Et nyt aspekt ved "Lille Niels"

Som jeg allerede har nævnt, fik jeg skabt kontakt til "Lille Niels" i forbindelse med min første terapeutiske uddannelse.

En dag hvor jeg sad og læste noget der berørte mig følelsesmæssigt begyndte han at snakke med – og jeg greb et stykke papir og skrev, efterhånden som han sagde noget (L er lille Niels):

L: "Jeg bliver så ked af det, når du læser det her - men du skal fortsætte, for du har godt af det!"

L: "Det er os to, der skal klare den sammen - hvis der sker noget svært."

L: "Glæd dig!"

Jeg tog ham op på armen, som jeg har gjort det så mange gange før. L: "Det er så godt, når du sidder med mig sådan!"

L: "Jeg elsker dig!"

L: "Du forlader mig aldrig, det ved jeg!"

L: "Kærlige menneske!"

L: "Forlad dig på mig - jeg ved!"

L: "Elsk mig - og jeg vil elske dig!"

L: "Kæmp for alt hvad du har kært - dø om så det gælder!"

L: "Jeg er dit hjertes glæde!"

L: "Vend dig aldrig bort fra mig!"

L: "Kald mig kærlighed"

L: "Troens vinger svæver jeg på!"

L: "Du har fortjent at have det godt!"

L: "Søde ord skal du høre!"

L: "Jeg elsker dig!"

L: "Gå med fred!"

Jeg kom til at tænke på Jesper Juuls bog: "Dit kompetente barn" og spurgte: "Er du kompetent?"

L: "Ja, jeg har vidst det hele fra starten!"

L: "Men du kunne ikke passe på mig dengang - det kan du nu!"

L: "Tak for det!"

L: "Kærlige menneske!"

L: "Du er dejlig!"

L: "Vil du høre mere?" - spurgte han humoristisk drillende - og vi grinede sammen, hvorefter han sagde:

L: "Tak for det Niels. Vi skal ikke blive ved - du skal også ha' lavet noget!"

Jeg er stadig i gang med at udvikle mit eget begreb om, hvad det indre barn er. Jeg ved, at når jeg følger de råd, jeg får fra mit indre barn, så har jeg det godt.

Samtidig har jeg også gennem min terapeutiske praksis erfaret, at depressive følelser opstår i det indre barn, når det bliver forladt og ikke lyttes til - det nogen kalder forladthedsdepression - eller blot depression.

"Samtale" med indre barn oktober 2002 (S er store Niels og L er lille Niels)

S: Jeg elsker dig!

L: Jeg elsker også dig!

L: Livet er stort!

L: Fryd dig!

L: Sorgen er til ende!

L: Glæd dig!

L: Jeg er sammen med dig!

L: Kys dig!
L: Kys mig! (jeg kysser min hånd og mærker fryden)
L: Stol på dig selv!
L: Vær kærlig overfor mig!
L: Når det lykkes skal jeg elske verden!
L: Fryd dig!
L: Kærlige menneske!
L: Livet går vi sammen!

Denne samtale er fra marts 2004 (S er store Niels og L er lille Niels).

S: Vil du sige noget til mig i dag?

L: Du har ikke snakket med mig i lang tid! Det gør mig ked af det.

S: Du har ikke ”brokket” dig et stykke tid (hermed mente jeg, at jeg ikke havde mærket svien i maven) – er det fordi, det har været OK, det jeg har gjort?

L: Ja, du har passet på dig på en god måde. Du har gjort noget, du godt ka’ li’: gået tur, brændt halm af, elsket din kone – og andre: terapeuterne du underviste, dine klienter.

Vi er sammen. Vi er samlet!

Glæd dig!

Vi skal elske hinanden, du skal elske mig og jeg skal elske dig.

Jeg overvejede lidt – og spurgte så:

S: Er du Gud i mig?

L: Ja, jeg er en del af Gud – og Gud er alt!

S: Gud er alt?

L: Ja, Gud er alt – også dig – og alle mennesker.

S: Også dyr?

L: Ja, alt!

S: Har du været med fra begyndelsen?

L: Begyndelsen af dit liv?

S: Nej, begyndelsen af alting.

L: Jeg er alting, så det har jeg. Vi skal være sammen Niels, vi skal bare være sammen.

S: Hvorfor skal vi være sammen?

L: Det er fordi, jeg virker med kærlighed – og det er, når vi er sammen – bruger tid på hinanden – vi kan mærke kærligheden.

S: Jeg er glad for din kærlighed!

L: Jeg er også glad for din!

S: Hvad betyder den for dig?

L: Alt!

L: Ja, den kærlighed, du giver mig, giver jeg videre til andre – så jo mere jeg får, jo mere har jeg at give.

S: Til alle mennesker i hel verden?

L: Til alt!

S: Jeg er så taknemmelig for, jeg har dig.

L: Jeg er også taknemmelig for, jeg har dig. Glæd dig!

Findes evig lykke?

Som jeg ser det, består livet af en lang række opgaver, der drejer sig om at lære at håndtere noget, der kun angår mig selv – og noget, der også involverer andre. Uanset om det er det ene eller det andet, er det afgørende, hvordan det føles indeni at stå overfor en opgave – og dermed hvordan, man "tager" opgaven.

For de fleste er der opgaver undervejs i livet, hvor lykkefølelsen er fraværende – både når vi står overfor opgaven – og når vi er i gang med at løse den.

Mange husker opgaver fra skoletiden. Man kunne vælge at se at få den løst – og man kunne vælge at udskyde løsningen. Hvis man valgte det sidste, kunne man ende med at have brugt langt mere energi på opgaven – samlet set – end hvis man valgte at løse den med det samme. Når man valgte at løse den med det samme, blev tankerne sat fri til noget andet.

For mig at se findes evig lykke ikke – men den tid, lykkefølelsen er der, kan gradvis udvides mere og mere. Den udvides ved mindre og mindre tøven. Så det er alle de situationer, hvor vi tøver, vi har brug for at tage fat på.

Hvad er det at være i krise?

At opleve en krise er at være i en situation, hvor de erfaringer, man har gjort indtil nu, ikke rækker til at klare den situation, der er opstået.

Vi bruger ordet krise i forskellige sammenhænge. Vi snakker ex om krise i erhvervslivet og krise i ægteskabet eller parforholdet, men man kan også have en krise i sit eget liv. Kriser opleves ofte i forbindelse med ulykker (man kan miste sin fornemmelse af sikkerhed), eller i forbindelse med at miste et menneske, arbejde eller andet.

Hvad er en krise?

De fleste forbinder det med noget ubehageligt – og umiddelbart opleves det også ubehageligt og utrygt, fordi det ikke er, som det plejer at være.

I erhvervslivet går man i gang med at omstrukturere, når der er krise. Her ved de, at det går op og ned. Så når det er nede, er det en anledning til at se på, hvad der har været godt og hvad, der har været skidt – og samtidig ser man sig om efter nye metoder til eller måder at producere på.

En krise er i de fleste tilfælde ubehagelig eller utryg.

Det betyder meget, hvordan vi forholder os til den. I de værste kriser er der en periode, hvor vi ikke kan andet end at sætte os eller lægge os ned. Det allerbedste, vi kan gøre der, er at acceptere, det lige nu er sådan. Jo hurtigere vi accepterer det, jo hurtigere kan vi komme videre.

Krisen tjener til at opdage, at vi skal til at gå ad nye veje, hvilket også indebærer at søge og finde ny viden.

Kan jeg gøre noget selv?

En vigtig kilde til at finde sine nye veje er at have mulighed for at "tænke højt", mens et menneske, der forstår, bare er tilhører. Meget ofte opdager vi lige der, hvor vi sidder og "tænker højt", hvad det er, der er brug for at gøre.

Lige når krisen er opstået, kan det også være godt at være sammen med et menneske, som man bare kan fortælle igen og igen, hvad det er, der er sket.

Vi lærer igennem kriser.

De fleste oplever livet igennem, at der er ting, der bliver lettere at finde ud af. Jeg har nogle gange spurgt et menneske, om det kunne tænke sig at være yngre – uden den erfaring, det har nu. Det har jeg endnu ikke mødt nogen, der har ønsket.

Så midt i den værste krise – der oftest er forbundet med stor sorg, fordi man mister det gamle – er det vigtigt at tænke på, der er nye erfaringer og oftest et bedre liv på den anden side.

Hvorfor oplever vi det utrygt.

Hvordan vi oplever kriser har meget med at gøre, hvad vi har oplevet tidligere i livet – og hvor utrygt, det har været. Det betyder også meget, hvordan de mennesker, der har været tæt på os, har løst deres kriser – for de har været eksempler på, hvordan det skulle gøres (og ikke gøres).

Brug for hjælp?

Under tiden er det svært selv at komme videre. Her er det vigtigt at få hjælp. Det kan være til at forstå sin krise og til at finde nye veje.

Helbredelse eller håndtering?

Nogle siger livet skal håndteres frem for at søge at helbrede det. Jeg ser det sådan, at livet bliver mere og mere enkelt at håndtere, jo mere man helbreder det. Så for mig er det et både og.

Hvad er det at helbrede livet?

For mig er det at genskabe bevægelse der, hvor det før var låst fast.

Jeg havde på et tidspunkt den opfattelse, at min mor ikke var i stand til at give eller udveksle kærlighed. En terapeut spurgte mig, om jeg selv havde fået lært noget om at give eller udveksle (give og modtage) kærlighed sammen med andre end min mor. Det har jeg!

Hun bad mig nu om at tage denne erfaring med ind i forholdet til min mor – og bad mig om at se mi selv og min mor for mig. Jeg så nu for mig, at jeg (som en lille dreng) sad på armen hos min mor og gestikulerede, forklarede og strøg hende på kinden – og at hun efter kort tid var i stand til at begynde at udveksle kærlighed. Det gav en glad følelse indeni – og den er der stadig, når jeg tænker på hende. Når jeg genkalder mig "billedet", er det stadig det samme, jeg ser – og glæder mig over, de nu har været i gang i nogle år – og vil fortsætte med det.

Vores forældre kunne give det, de kunne på det tidspunkt, vi var sammen med dem. De kunne ikke give noget, de ikke selv havde fået.

Vores forældre er bare ikke de eneste, vi får noget af. Det gør, det på et tidspunkt kan blive muligt at bytte roller – fra at være modtagende (eller kæmpende i et forsøg på at komme til at modtage) - til at være givende – sådan at det bliver os, der lærer vores forældre noget.

Lidt sloganagtigt kan man sige, eksemplet viser, det aldrig er for sent at få en god barndom.

Du får det tilbage, du sender ud

Nogle gange ser jeg for mig, at jeg står oven på jorden som en bold. Jeg ser mig selv i profil – og forestiller mig at jeg siger noget – og at alt hvad der kan ske er, at det kan ryge rundt om jorden og ramme mig i nakken!

I en kendt dansk film "Zappa" mobbes eller nedgøres Mulle over en lang periode. På et tidspunkt bliver alt det, han har taget imod omformet til uanede kræfter – og han slår voldsomt tilbage (fysisk).

Jeg har undervejs igennem mit samliv med min kone nedgjort hende i forskellige situationer. Enten har det ført til, hun har slået tilbage (verbalt) – eller lagt afstand til mig.

Hvordan er det at foretage en indre oprydning?

Den umiddelbare positive oplevelse er en dyb indsigt i sig selv. Sideløbende med, at indsigt vokser, vokser også forståelsen for og af, hvad andre mennesker kan rumme.

Undervejs kan det ind imellem også føles smertefuldt (kortvarigt – når det er TFT, der anvendes).

Når man f.eks. opdager, man har ydmyget andre, fordi man selv er blevet ydmyget – og dermed har lært, det er en måde at omgås andre. (Jeg er sikker på, jeg skal ydmyge andre – jeg er sikker på, jeg bliver ydmyget – se evt. "Livsbegrænsende overbevisninger").

Når man opdager, at den forkastelse, man oplevede på et tidspunkt, blev styrende for livet – både ved mange gange siden at opleve sig forkastet – og ved gentagne gange at have forkastet mennesker, som kunne have været venner!

Det kan opleves ligesom at se en film:

På et tidspunkt blev jeg opmærksom på et mønster i mit liv. Næsten hver gang jeg købte noget, var der et eller andet i vejen med det. Jeg fandt ud af, jeg havde en livsbegrænsende overbevisning der hed: "Jeg er sikker på, der er noget i vejen med det jeg får eller køber.

Da jeg satte mig og arbejdede med den, kørte der (som der ofte gør, når man arbejder med en overbevisning) en film for mit indre blik. Jeg så en lang række af situationer, hvor jeg havde købt noget, der var noget i vejen med – hvordan jeg havde reklameret i forretningen, overfor håndværkere og andre – hvordan jeg i dyre domme havde fået en advokat til at skrive et brev – hvordan jeg på et tidspunkt var igennem en dyr retssag. Jeg tænkte på, hvor meget ubehageligt det havde givet anledning til – men også på, hvad jeg havde været årsag til for mine modparter.

Kort tid efter, jeg havde arbejdet med denne livsbegrænsende overbevisning, havde jeg en sjov, god og glædelig oplevelse: Jeg skulle købe et par lysestager – og havde fundet et par æsker, som jeg havde taget med hen til ekspedienten. Hun tog begge ud af æskerne og undersøgte dem grundigt. Hun kasserede den ene og hentede en anden, som også blev undersøgt grundigt, inden den blev godkendt!

Visualisering

"Det ser ud til" vi skaber gennem at visualisere. Det betyder, vi skaber det, vi visualiserer.

Hvis vi hele tiden ser det for os, som vi *ikke* ønsker, er det det, vi får. Hvis vi hele tiden ser det for os, vi gerne vil have, er det det, vi får.

De fleste vil med denne viden ønske at visualisere det, de gerne vil have. Før man kan det, er det nødvendigt at gøre sig klart, hvad man gerne vil have. Ofte bliver det helt tydeligt, hvad man gerne vil have, i det øjeblik, man begynder at visualisere.

"det ser ud til", den energi vi investerer (her kan du sætte energi = tid) i at visualisere er afgørende for, hvor lang tid der går, inden vi får det, vi ønsker.

Et dagligdags eksempel til illustration:

Mange vil have oplevet forældre, der siger til deres børn, hvad de *ikke* vil have barnet gør – tilsyneladende med den indre logik, at så må barnet da på et tidspunkt finde ud af, hvad det gerne må. "det ser ud til" at være en langsom vej – og de fleste, der vælger denne vej oplever da også en masse frustration over, at barnet igen og igen gør ting, de ikke ønsker.

Overfor dette ser det ud til at gå hurtigere, hvis forældrene siger, hvad de *gerne* vil ha' – og "det ser ud til" at være lettere at være barn!

Mange har også prøvet at sidde ved et bord, hvor nogle forældre har spurgt et barn: "Vil du ha' det? Vil du ha' det? Vil du ha' det?" Hvor det jo er meget lettere, at barnet siger, hvad det gerne vil ha'.

Så "det ser ud til", at jo mere vi fokuserer på, hvad vi gerne vil ha' – jo hurtigere får vi det.

Vi får det, vi forventer!

"Det ser ud til", vi får det, vi forventer. Det er noget, der er blevet skrevet om – eller søgt formidlet – igennem mange år ex som *Loven om tiltrækning*.

Du tiltrækker det, du giver tanker eller energi til, hvorfor det er/bliver vigtigt at styre sine tanker. Mange mennesker bruger ex mange tanker på bekymringer eller frygt – og oplever over tid, at det, de frygter, går i opfyldelse.

Det kan umiddelbart lade sig gøre at gå i gang med at fokusere sine tanker på det, man gerne vil ha' (i modsætning til det man ikke ønsker), når det gælder de *bevidste* tanker. Man kan sige, det handler om at fokusere sine tanker på det, der udløser eller aktiverer en positiv følelse ex glæde eller lykke.

Anderledes ser det ud mht. de *ubevidste* tanker, som samtidig "ser ud til at være" de langt mest betydende, og som vi har på baggrund af livsbegrænsende overbevisninger ex: "Jeg er sikker på, at det ikke lykkes for mig".

Hvis man inderst inde eller ubevidst har den overbevisning, vil man møde budskabet om *loven om tiltrækning* på denne måde: "Jeg tror det er rigtigt – det ser ud til at være rigtigt – det vil bare ikke lykkes for mig"! Det kan også være, man har en frygt for at fokusere forkert – og dermed få noget, man i virkeligheden ikke ønsker – og derfor helt afstår fra at forsøge at fokusere.

For mig at se er der ingen tvivl om, vi skaber vores liv ved tiltrækning.

"Det ser bare ud til", det i høj grad har været nødvendigt for mig at blive bevidst om, hvad jeg ubevidst har tiltrukket i kraft af mine livsbegrænsende overbevisninger – som jeg samtidig har fået opløst og vendt til deres positive modstykke.

"Det ser også ud til" at være nødvendigt for mange af (alle) de mennesker, jeg møder i mit arbejde, til foredrag – og i livet i øvrigt.

At sætte mål

Et ca. 2000 år gammelt citat hedder: "For den, der ikke ved hvilken havn, han sejler imod, er ingen vind gunstig!"

"Det ser ud til" det er muligt selv at bestemme retningen på livet ved tilbagevendende at fokusere på, hvad man gerne vil ha'. Her kan det være en god idé at tænke økologi eller bæredygtighed ind. Det kan indebære, at man ikke blot fokuserer på en enkelt ting eller et enkelt område af sit liv – men tænker alle aspekter med.

Ex:

Hvis man alene fokuserer på at komme til at køre i en sportsvogn til 2 millioner, kan det måske samtidig indebære at bo på et værelse og arbejde 20 timer i døgnet.

Det allermest grundlæggende kan være at fokusere på at have nogle livsomstændigheder, man kan holde til (ikke bliver stresset eller syg af). Herefter kan man forholde sig til, hvad man i øvrigt ønsker at tiltrække – og gerne med fokus på, hvilke følelser man mest ønsker at opholde sig i. Derudfra kan man så gøre sig forestillinger om, hvad der kan medvirke til at skabe de følelser.

"Der ser ikke ud" til at være nogen grænser for, hvad vi kan opnå. Hvis der er grænser "ser det udelukkende ud til" at være dem, vi sætter for os selv (bevidst eller ubevidst).

Kundskabens træ

Bibelen findes en myte om "Kundskabens træ", som Gud siger, Adam og Eva skal undlade at spise æbler fra.

For mig fortæller myten, at vi først er forpligtede i det øjeblik, vi ved – og at vi ikke kan slippe for at vide, når vi først ved.

Mange af mine klienter, der er forældre, begynder med deres nyvundne indsigt at se på, hvad de har gjort i forhold til deres børn - og får skyldfølelse. Her er det nødvendigt at minde om, vi ikke er forpligtede på noget, vi ikke ved. Som forældre gør vi det, vi i situationerne oplever er rigtigt at gøre. Det kan være noget, vi på det tidspunkt selv har fundet ud af er rigtigt. Det kan også være noget, vi viderefører fra vores egne forældre.

Alt, hvad vi kan med vores nyvundne indsigt, er at søge at undgå at gøre det, vi nu synes er forkert – og – og det er meget vigtigt – indrømme overfor vores børn, når de kommer og bebrejder os det, vi engang gjorde, at vi gjorde det, de oplevede, vi gjorde.

Når jeg understreger de, er det fordi vi har oplevet situationerne med vores øjne – børnene med deres – og det er ikke de samme øjne. Både de og vi har oplevet det, som vi har – og alle har "ret" i deres oplevelse. Det, jeg blot siger, er, at den bedste hjælp, du kan give dit barn i forhold til at komme videre, er at støtte det i dets oplevelse af situationen eller situationerne fra barndommen, ungdommen eller begge. At støtte betyder her at tage udgangspunkt i eller at snakke ud fra barnets oplevelse – og at du anstrenger dig for at forstå, hvordan det var at være barnet i de forskellige situationer.

Der, hvor du vælger at hænge i eller holde fast i din egen oplevelse, formidler du blot endnu engang, at dit barn er forkert – og bidrager dermed yderligere til nedbrydningen af dets selvfølelse.

Dit barn har brug for at blive støttet i forhold til at tage sin egen autoritet til sig.

Hvordan kan jeg forholde mig til mine børn?

I første omgang kan du tænke, dit barn er et andet menneske end dig, som du kan vælge at lære at kende. Dine børn har deres opgaver – ligesom du har dine. Hovedtilgangen kan derfor være, at du ikke må "stjæle" deres opgaver – men gerne støtte børnene i forhold til at løse opgaverne. Når vi tager andres opgaver på os, lærer de ikke noget.

Ligesom andre mennesker (voksne) har børn også brug for at føle sig forståede. Det gør de ved, at vi bruger kræfter på at forstå dem (ved at bruge tid på at spørge, indtil vi forstår – eller ved at lytte, når de kommer til os).

At støtte børnene er først og fremmest at støtte dem i forhold til at udvikle deres ansvar for sig selv. Det sker ved at have en positiv forventning om, de gerne vil tage ansvar – og samtidig undgå at kræve, de tager et ansvar, de endnu ikke er parate til.

Børn ved ex ikke, hvad der er sundt og usundt – og i hvilke mængder det er sundt/usundt. De ved heller ikke, hvad resultatet er af at blive kørt over af en bil.

Børn har også brug for, vi tør at sætte vores personlige grænser for, hvad vi vil finde os i – og hvad vi ikke vil (det er forældrene, der skal "sætte" kulturen – eller den måde man er sammen på i familien – ved deres eksempel). Børn har også brug for at opleve, det er muligt for dem at sætte deres personlige grænser – og at få deres grænser respekteret. Respekt udvikles i et gensidigt samspil.

En del af de opgaver, dine børn har, er afledt af, hvordan deres forældre har det med sig selv – og med hinanden. Hvis ikke den ene eller begge forældre har det godt, går børnene i gang med at forsøge at sørge for, de får det bedre – enten ved at opmuntre eller ved at forsøge at aflede. Det gøres om nødvendigt ved at de forsøger at tage opmærksomheden – om nødvendigt på meget negative måder.

Den vigtigste hjælp, vi kan give vores børn, er at være gode til selv at sørge for at have det godt. En del af dette kan være at sørge for at få arbejdet med de svære følelser, vores børn ind imellem giver anledning til, vi aktiverer – sådan at vi bliver i stand til at rumme/forholde os til deres svære følelser.

Du må ikke "stjæle" andres opgaver!

Jeg bruger nogle gange at sige: "Husk, du ikke må stjæle andres opgaver!". I skolen blev vi (som i livet i øvrigt) hver dag stillet overfor nye opgaver. Jeg kunne vælge at løse mine opgaver selv – og jeg kunne "kigge efter" hos min sidemand. Hvis jeg valgt blot at "kigge efter", lærte jeg ikke noget. Han havde det samme valg.

I livet kan vi vælge at løse andres opgaver, vi kan nøjes med at løse vores egne – og vi kan vælge at bruge tiden på at forsøge at lægge opgaverne fra os eller på at forsøge at få andre til at løse dem.

Det, jeg mest støder på, er mennesker, der tager andres opgaver på sig – og dermed kommer til at forhindre andre i at lære. Det er her jeg siger: "Husk, du ikke må stjæle andres opgaver!"

For at komme fri af denne adfærd må vi ofte snakke om, hvad de oplever, *gevinsten* er ved at løse andres opgaver.

Hvordan kan jeg forholde mig til mine forældre?

Som børn tager vi på os at sørge for, vores forældre har det så godt som muligt – og får oftest skyldfølelse, hvis ikke det lykkes for os. Det er måske rimeligt, vi på den måde bidrager til fællesskabet, imens vi bor sammen med dem.

Ligesom forældre ikke skal "sjæle" børnenes opgaver – skal børnene heller ikke "stjæle" forældrenes opgaver. For mig at se er det derfor ok at holde helt op med at tage ansvar for sine forældres opgaver, når man er omkring 18 år.

Kan man blive for gammel?

Vores overbevisninger om at blive gammel ser ud til at være under forandring – når jeg ser mig omkring – og tænker tilbage på den måde, hvorpå de fleste var gamle, da jeg var barn – og tænker ud fra *loven om tiltrækning*.

Jeg oplever gamle mennesker som siger: ”Ja, kroppen har forandret sig – men indeni føler jeg mig stadig ung”.

Jeg har haft en del klienter, der er gamle. Den ældste, jeg har haft indtil nu, var 85 år. Jeg oplever det meget inspirerende – både at møde deres erfaring – og deres gå på mod – i forhold til selv at blive og være gammel.

Nogle siger, vi arbejder med det, vi er ved at lære noget om – og mine klienter lærer mig noget hver eneste gang. Det gode samspil med andre mennesker indebærer gensidighed. Vi giver og modtager på skift – og finder glæde i både at modtage og give.

Et af de mennesker, der har inspireret mig mest er en kvinde i midten af halvfjerdserne. Hun har haft mange problemstillinger at forholde sig til – og det har for mig givet anledning til at forstå mange ting endnu dybere. Hun har også i en årrække arbejdet (på daglig basis) med alt det, hun selv har kunnet gøre noget ved (har bl.a. lært kinesologi).

Det er forskelligt hvor mange og hvor store opgaver, vi har at arbejde med. På et tidspunkt (under en regression) var vi tilbage ved undfangelsen. Hun var på vej ned til den - og udbrød: ”Nej, nej – det klarer jeg aldrig!” Hun kunne der se det liv for sig, hun skulle igennem.

Da hun var fire år gammel, døde hendes mor. Fjorten dage senere begik hendes far selvmord. Hun og hendes søskende blev adopteret væk. Hun kom hen til en familie, som egentlig kun ville have hendes bror (de skulle adopteres to og to). De syntes, hun skulle hedde noget andet – og gav hende derfor et andet navn. Familien var meget stærkt indremissionsk (lærte hun hele tiden var under overvågning af en dømmende Gud). Hendes bror døde, da hun var 15 (han var 15 måneder ældre end hende).

Hun er meget langt med sine opgaver – men har under vejs i livet følt sig utrolig afmægtig og også opgivende – og har været indlagt på psykiatrisk sygehus.

Et af de delområder, hun har inspireret mig på er med hensyn til sammenhængen imellem det fysiske og det psykiske. Hun skulle på et tidspunkt have sit kørekort fornyet – og skulle i den forbindelse have undersøgt sit syn. Det viste sig at være meget dårligt på højre øje – hun var nede på 15%. Ved at få arbejdet med en lang række traumer bevægede hun sig op på 65% - og fik fornyet kørekortet.

Nogle gamle tænker om et problem, de måske har haft lige så længe, de kan huske: ”Det kan ikke betale sig at gøre noget ved det!” Andre siger: ”Hvis bare jeg kan have en dag uden dette problem, vil det være fint!”

Husk det fysiske og det kemiske

I denne bog fokuseres der på de psykiske aspekter – men det er vigtigt ikke at glemme det fysiske og det kemiske.

Kinesiologien fokuserer på 3 områder: det fysiske, kemiske og psykiske. Erfaringen fra kinesiologien – eller de erfaringer, der indtil nu er gjort indenfor kinesiologien er, at vores kropslige (sygdoms) symptomer er 80-90% psykisk betingede. Det betyder, der er 1-19% til fordeling på det fysiske og det kemiske.

Det *fysiske* handler om, hvordan kroppen bruges. En lidt gammel måde at beskrive kroppen er, at den er tempel for ånden. Det vil være forskelligt hvilke associationer, man har til et tempel. Her tænker jeg blot på et tempel som noget, man tillægger værdi. I det at tillægge kroppen værdi, ligger at give den tid og omsorg i det omfang, der passer for din krop lige nu. Det kan være aktivitet – og det kan være hvile.

Aktivitet tjener til at opbygge/vedligeholde styrke og til at få transporteret næringsstoffer rundt i kroppen og udrenset affaldsstoffer. Hvile tjener til restitution. Hvordan vi veksler imellem aktivitet og hvile betyder meget for, hvordan kroppen er at være i.

Det *kemiske* handler om, hvad vi putter i vores krop – frivilligt eller ufrivilligt. Det ufrivillige kan være

noget vi indånder ex ved at bevæge sig til fods i trafikken, farlige stoffer i forbindelse med arbejde - eller farlige stoffer, som er i mad, drikkevarer eller kosmetik.

Det kan også være noget, vi indtager ufrivilligt, fordi vi på en eller anden måde er afhængige af det.

Når du indtager noget frivilligt, kan du have fokus på, om det indeholder de rigtige mængder af næringsstoffer, vitaminer, mineraler – og om det smager godt og er smukt!

Ud over de nævnte ting ser det også ud til, kroppen har stor glæde af berøring, lys (sol – D vitamin) og luft (ilt).

Det korte af det lange er, at din krop har brug for den næring, der passer for den – og "det ser ud til" at den siger til, når du har budt den noget, den ikke har godt af.

Denne bogs testmetode – eller samtale med hjertet – er en kort vej til at forstå, hvad behovet er lige nu (og ikke er). Den kan ex anvendes, når du står i et supermarked, en tøjforretning eller en helsekostforretning – hvor du måske skal forholde dig til, om du har behov for et bestemt kosttilskud eller nogle bestemte vitaminer (at overdosere er heller ikke godt).

Hvad har kernekvalitet?

Kernekvalitet er noget, der forbinder sig med at være den, jeg egentlig er – den livgivende følelse eller den livgivende overbevisning, der kommer frem ved at prikke. Vi kan vælge at se det individuelt – men kan måske også udlede noget om, hvad der for alle mennesker har *kernekvalitet* ex "Jeg er sikker på, jeg ikke er god nok!" overfor "Jeg er sikker på, jeg er god nok! – eller *vrede* overfor *ro* eller *glæde* – eller "Jeg er sikker på, livet er en retssal!" overfor følelsen *fri* eller overbevisningen "Jeg er fri til at vælge sådan som det føles rigtigt for mig!

Hvad kan vi konkludere?

Med denne viden omkring, hvordan vores livsbegrænsende overbevisninger virker, kan vi måske danne nogle konklusioner omkring at være menneske. Jeg vil overlade det til dig at drage dine:

Når du har lært at teste og prikke (se ovenfor) – så test hvor du er på 0-10 skalaen – og se om du kan prikke dig ned på nul, når du prikker i forhold til:

Jeg er sikker på, min krop ældes.

Jeg er sikker på, jeg dør.

Jeg er sikker på, min krop dør.

Jeg er sikker på, mine tænder ender med at falde ud.

Jeg er sikker på, kraften er udenfor mig.

Jeg er sikker på, andre kan tage min frihed.

Jeg er sikker på, jeg er alene.

Jeg er sikker på, alt er forudbestemt.

Jeg er sikker på, jeg ikke har en fri vilje.

Jeg er sikker på, sygdom opstår uden årsag.

Jeg er sikker på, den sygdom, jeg har, er kronisk.

(Nogle af punkterne er interessante i det perspektiv, at vores celler udskiftes i løbet af 7år.)

Hvordan kan jeg prikke andre?

Nogle siger terapeut ikke er noget, man uddanner sig til – men udvikler sig til.

"Hvis du er parat til at acceptere alt, hvad du finder i dig selv, kan du bevæge dig gennem alt med dyb indfølelse, bevidsthed, kærlighed og forståelse"

Gerd Ziegler

At finde roen som terapeut

Som terapeut indtager du en ny rolle. Du er dog stadig det samme menneske – med de samme styrker og svagheder – med de samme indre konflikter. Det betyder, der ikke er den store forskel på det arbejde, der skal gøres i forhold til at finde roen som menneske og som terapeut. Vi bliver berørt af de problemstillinger vores klienter drager frem, fordi de på forskellige måder ligner vores egne. Det er fint og nødvendigt at blive berørt, hvis der skal være et ægte møde imellem terapeut og klient. Vi må blot ikke blive så berørte, at vi får flyttet opmærksomheden fra at være på klienten og hans eller hendes problemstilling til at være på os selv. Vejen til at undgå at flytte opmærksomheden er at gennemarbejde egne problemstillinger. Det er et arbejde, vi ikke kan præstere alene. Derfor er det nødvendigt at have en god terapeut til egenterapi (eller at lære at anvende "Fri ved at prikke").

"Blinde pletter"

Specielt i forbindelse med min første uddannelse (gestaltterapi) oplevede jeg igen og igen at løbe ind i det, der kaldes "blinde pletter". Når de kaldes blinde, er det fordi, man ikke i øjeblikket er i stand til at se dem (de er ubevidste).

For at imødegå problemet øvede vi hele tiden med en observatør, som havde til opgave at notere/bemærke, om terapeuten fik forholdt sig til alt det, klienten fortalte eller tog frem. Typisk kunne det virke som om, terapeuten overhørte noget, klienten sagde.

En klient fortalte ex om, hvor vred hun var på sin mormor. På det tidspunkt havde jeg et fuldstændig unuanceret, positivt billede af min egen mormor – og det var derfor på det tidspunkt fuldstændig utænkeligt, jeg kunne være vred på hende. Resultatet var, at jeg overhørte, klienten sagde, hun var vred på sin mormor – og snakkede videre med hende om noget andet, vi også havde snakket om. Observatøren opfangede det – og kort tid efter fik jeg anledning til selv at få arbejdet med forholdet til min mormor – og fandt ud af, der var noget at være vred over!

Min mormor blev tidligt enke (min morfar døde af kræft). Noget af den kropskontakt, hun havde behov for fra et andet voksent menneske, havde hun fået ved at sidde med mig på skødet. Jeg opdagede også, hun havde flirtet med mig.

Her kommer jeg til at tænke på en af mine medstuderende – en erfaren narkoman, som havde været "clean" i nogle år – og som på et tidspunkt sagde: "I livet er der ingen frie måltider!" Man kan også sige: "Vi betaler altid en pris for det, vi får!" eller "Der er altid konsekvenser af de valg, vi træffer!"

En måde, du selv kan registrere en "blind plet", er, hvis du har en oplevelse af, der ikke rigtig sker noget under en terapisesession – eller du ikke rigtig kan "få fat om" problemet – måske ikke rigtig formår at "spørge ind" til et problem.

Med denne arbejdsmappens redskaber er det muligt – helst med det samme – at konstatere hvilken følelse eller livsbegrænsende overbevisning, der var involveret. Det fører meget ofte frem til løsningen. En mulighed kan også være at teste frem hvilket menneske (hvilken relation), det drejer sig om – og evt. hvornår.

Det terapeutiske rum

I filmen "Firelight" "laver" guvernanten et "frirum" sammen med pigen Lisa. Det er i "mørkningstimen" om eftermiddagen – hvor den eneste belysning i rummet kommer fra den store åbne pejs.

Reglerne – eller magien, der bliver lagt ind i denne time, er, at alt, hvad der bliver sagt i løbet af denne time, bagefter er glemt eller næsten mere end glemt. Det giver et nødvendigt "frirum" til at "tale ud".

I det terapeutiske rum er det ikke meningen alting bagefter skal være glemt, men lighedstrækket

er, at alt, hvad der er set og hørt i rummet, "bliver" der.

Det er terapeuten, der med sin person skaber det "terapeutiske rum" (pejsen er ikke nødvendig). Rummet skabes ved at give plads til, at klienten kan "tale ud".

Man kan sige rummet bliver til gennem terapeutens egenterapi og øvrige udvikling.

Man kan også sige, det er terapeuten, der "sætter" reglerne for, hvad der kan snakkes om i rummet. Der kan nemlig kun snakkes om noget terapeuten har "snakket" igennem (har fået på "plads") i sit eget "indre rum".

For mig er det terapeutiske rum det vigtigste at få skabt sammen med klienten – som forudsætning for, at der kan ske en forandring.

At være troværdig

Vores vigtigste opgave som terapeuter er at påvirke klienten. Man kan også sige, vi skal "smitte af" på klienten. Det skal vi først og fremmest ved at være troværdige.

Hvis vi tænker på, hvad vi synes, der gør andre mennesker troværdige, vil det være noget med: Jeg ved, hvor jeg har ham/hende. Der er en forudsigelighed i hans/hendes måde at være på. Der er en høj grad af ærlighed og en parathed til at vise sig selv – vise, at det, der gives videre, er erfaret dybt inde. Når et menneske ikke holder noget skjult, er der ikke noget, man kan blive bange for.

Som terapeut kan det derfor være hensigtsmæssigt at arbejde med sin egen frygt for at vise hvem, man er.

Hvad er empati?

(Terapeutens måske vigtigste redskab).

Empati er evnen til at forstå andres følelser, uden at overtage dem (så bliver det til sympati).

Det kræver, at man kender sine egne følelser og reaktioner, sådan at man ikke bliver overvældet af en andens følelser – men samtidig skal man bruge sig selv som en slags klangbund i forhold til at forstå eller genkende den andens følelse.

En måde at optræne empati kan være at bruge tid på at iagttage andre mennesker og øve sig i at aflæse, hvordan de har det ex ved at sidde på en bænk på en banegård eller et handelsstrøg. Allerbedst er det dog at træne det i en sammenhæng, hvor man både kan iagttage og spørge om iagttagelsen var rigtig.

I forhold til at kende egne følelser og reaktioner er egenterapi det optimale. Her kan indgangen være at beskæftige sig med grundfølelserne: angst, vrede, sorg, glæde, seksualitet og hvordan og i hvilke sammenhænge, man har fået udviklet dem.

Rummelighed

Jeg må hele tiden arbejde med min egen rummelighed.

Det kan jeg gøre igennem at prikke i forhold til det, jeg ikke har det godt med ex: "Jeg synes ikke andre skal være vrede på deres mor." Hvis man har det sådan, kan det skyldes, det har været problematisk at være vred på mor i sin egen opvækst.

For at kunne rumme andres vrede overfor deres mor, er man derfor nødt til at konfrontere sig med sit eget forhold til sin egen mor. Hvis man tænker på at skulle være vred på sin mor, vil der, hvis man har svært ved at rumme andres vrede mod deres mor, opstå et ubehag indeni. Det kan ex have baggrund i gamle oplevelser af at blive afvist af mor, når man blev vred – hvilket igen kan have baggrund i mors forhold til vrede – og måske morfar og mormors ect.

Det, vi umiddelbart kan arbejde med, er det ubehag, der opstår indeni ved at tænke på vreden. Det er det, der er vigtigt at få fjernet eller nedbragt, fordi det er det, der kommer til at forhindre os i at kunne hjælpe et menneske, som sidder med vrede følelser.

Der er ikke nogen følelser, der er forkerte. Alle følelser har hver deres mission. Men oftest er det sådan, at vi har lært hvilke følelser, der er OK og godt må vises – og hvilke, der ikke må.

Det kan give lidt overblik at kunne huske grundfølelserne: angst, vrede, glæde, sorg og seksualitet.

Det kan også være man generelt har lært at undertrykke sine følelser.

Det, der ser ud til at være problematisk for mennesker, er det, som vi "brænder inde" med, når vi ikke får givet udtryk for os selv.

"Det ser ud til" det er det, der sætter sig som fysiske og/eller psykiske problemer eller sygdom.

"Fri ved at prikke" er blot et af de redskaber, man kan bruge i en personlig frigørelsesproces. En frigørelsesproces, der tager sigte på at fjerne de forhindringer, der er for fuldt og helt at give udtryk for – eller stå ved sig selv.

Du kan ikke få nok rummelighed!

Erfaringen viser, det kræver den nødvendige rummelighed hos terapeuten, hvis et problem skal kunne behandles. Det betyder, problemet slet ikke kommer frem, hvis ikke terapeuten kan rumme det.

Det kan også være, klienten nævner problemet, men at terapeuten ikke hører det og holder fast i det, men "hjælper" klienten med at snakke sig væk fra det.

Det deltager klienten gerne i, da det er noget, der er ubehageligt. Bagefter vil klienten imidlertid føle sig snydt, fordi det problem han/hun kom med ikke fandt en løsning.

Et billede på forholdet imellem terapeut og klient er Søren Kirkegaards "*Hjælpekunst*", hvor han taler om forudsætningen for at kunne hjælpe et andet menneske.

Hjælpekunst

Hvis det i sandhed skal lykkes at føre et menneske hen til et bestemt sted, må man først og fremmest passe på at finde ham der, hvor han er og begynde der. Dette er hemmeligheden i al hjælpekunst.

Enhver, der ikke kan det, han er selv i indbildning, når han mener at kunne hjælpe en anden. For i sandhed at kunne hjælpe en anden, må jeg forstå mere end han, men dog vel først og fremmest forstå det, han forstår. Når jeg ikke gør det, så hjælper min merforståen ham slet ikke.

Søren Kierkegaard

Et andet billede er den gode eller ideelle mor, som er i stand til at rumme barnets følelser, som bare med sin ro formidler, at det er OK at have de følelser, barnet har – og hvis det er smerte med sin ro formidler, at smerte er noget forbigående.

En række punkter som kræves for at der kan ske ændring/udvikling hos klienterne

Kærlighed:

Lær at holde af dine klienter – der er altid nogle gode sider, så find ud af hvad det er, du kan holde af hos dem.

Respekt:

Respekter andres (klientens) ret til at eksistere.
Respekter andres "virkelighed".

Se – hør – forstå, anerkend klienten for den han/hun er:

Søg at give en oplevelse af at være i gode hænder.

Mød med omsorg.

Neutralitet:

Indtag en neutral og nysgerrig position.

Opgiv for en stund dine egne fordomme.

At du forstår problemet – spørg evt.:

"Synes du, jeg forstår dig?"

"Hvad er vigtigt for dig, jeg kommer til at forstå?"

Undgå:

Fordomme!

Sandheder!

Løsninger!

Med andre øjne:

Kunne det være på en anden måde? - spørg evt.

Kunne du gøre noget andet end du plejer?

Hvordan ville det være?

Tid – spørg evt.:

"Hvornår har du tid til at tænke?" (Det er nødvendigt at være alene for en stund, hvis man har et ønske om forandring)

Skal jeg forstå en problemstilling til bunds for at kunne arbejde med den?

For at kunne hjælpe et andet menneske må jeg i en eller anden grad forstå, hvad det har brug for hjælp til. Jeg må forstå det konkret – ud fra noget jeg selv har oplevet – eller teoretisk. Om det teoretiske kan man så tilføje, at det kun er forstået, hvis vi har fundet en sammenhæng til os selv.

Samtidig er det sådan, at jeg ikke har oplevet præcis det samme som det menneske, jeg sidder overfor. Det betyder, hvis jeg vil hjælpe, at jeg hele tiden må have åbenhed for, at noget, jeg sidder og tænker nok hænger sammen på den måde, kan hænge sammen på helt andre måder. Man kan også sige, jeg hele tiden må være parat til at lade mig overraske.

Nogle gange, når vi sidder og snakker med et andet menneske, siger vi: "Kan du følge mig?" Når vi er terapeuter, er der brug for at følge klienten. At følge klienten, kan man sige, er forudsætningen for optimal effekt af terapien.

Når det gælder TFT, handler det om at få ubehag frem (terapiens genstand – det, der skal forandres). Ubekvæmheten skal nok komme frem, hvis vi er i stand til at "følge" klienten. En måde at tænke på som terapeut er, at det er klienten, der skal gøre arbejdet for at få ubekvæmheten frem. Det betyder, jeg "blot" som terapeut skal medvirke til at holde samtalen med Klienten på sporet. Sørge for at et emne eller en tankerække bliver gjort færdig.

At den er gjort færdig betyder, at du helt har hørt og forstået, hvad det er klienten ville fortælle dig.

At hjælpe er at respektere

Hvis jeg skal føre et menneske imod et bestemt mål, må jeg først finde derhen, hvor han befinder sig, og begynde der. Den, som ikke kan det, snyder sig selv, når han tror, han kan hjælpe andre. Vil jeg alligevel vise, hvor meget jeg kan, så skyldes det, at jeg er forfængelig og hovmodig. Al ægte hjælpsomhed begynder med ydmyghed over for dem, jeg vil hjælpe, og dermed må jeg

respektere, at dette med at hjælpe ikke er at ville herske, men at ville tjene. Kan jeg ikke dette, kan jeg heller ikke hjælpe!

Søren Kierkegaard

Hvad kan jeg gøre, når det ikke lykkes?

Min grundtanke i forhold til alle former for terapi er, at vi kun kan være vejvisere ad veje, vi selv har betrådt – og derfor er kendte med. Vi har aldrig oplevet præcis det samme som klienten. Der, hvor vi kan mødes, er i følelser, der både er kendte af terapeut og klient – blot med forskellig intensitet. At blive i stand til at betræde flere veje vil derfor opnås ved at "se på" flere følelser/oplevelser i sig selv.

Når du oplever det ikke lykkes – så brug tid på at undersøge hvordan din klients problemstilling eller historie ligner din egen. Nogle gange lykkes det for os at finde ud af det på egen hånd. Andre gange må vi have hjælp af en anden terapeut. Problemstillinger hos os selv, som vi ikke selv kan få øje på, kaldes "blinde pletter" (se supervision).

Arbejdsmappen gør det muligt blot at teste det frem.

En anden mulighed kan være at henvise til en erfaren kinesiolog. Nogle gange er årsagen, til at TFT ikke har synderlig virkning, en eller anden form for forgiftningstilstand i kroppen ex nikotin eller forskellige former for næringsstoffer som kroppen ikke p.t. bryder sig om. Her er det oplagt at anvende en enkel åndedræsteknik, som i mange tilfælde kan neutralisere giftvirkningen. I Danmark er den lanceret som Sea Urchin Teknik (Se evt. *Sea urchin teknik*).

Hvornår skal jeg give eller henvise videre?

Når du oplever, du ikke kan hjælpe klienten, er det vigtigt at henvise videre. Det er vigtigt at se i øjnene, at vi som terapeuter ikke er Gud. Det indgyder respekt hos klienten, at vi på den måde er parate til at tage ansvar – og klienten vil føle sig godt behandlet, når vi leder på vej til den næste, der kan hjælpe.

Det er vigtigere, klienten oplever, terapi kan hjælpe, end at det er mig, der hjælper.

Ubevidste forsvar

Den vigtigste opgave som terapeut er at være i eller at turde være i kontakt med klienten under hele sessionen.

Vi har nogle *ubevidste* forsvar, som kan blive aktiveret (dette er blot nogle eksempler - der kan opregnes flere).

5 eksempler på forsvar:

Projection: "JEG" tillægger "DU", hvad jeg ikke selv tør udtrykke/ mærke

Jeg får på den måde flyttet opmærksomheden/mulig smerte væk fra mig selv.

Retroflection: "JEG" vender den reaktion som er tiltænkt "DU" mod "JEG"

Den følelse ex vrede, som egentlig skulle rettes udad, rettes i stedet imod mig selv.

Confluence: "JEG" og "DU" smelter sammen

Ved ex at erklære mig enig eller være enig med et andet menneske, undgår jeg en mulig konflikt.

Introjection: "JEG" tager alt der kommer fra "DU" ind uden at "smage"

Jeg undlader at forholde mig til det et andet menneske siger og undgår derved en mulig konflikt.

Deflection: "JEG" tager intet ind, der kommer fra "DU"

Jeg undlader helt at lade noget fra et andet menneske komme ind i mig og undgår derved en mulig konflikt indeni ("blind plet").

Findes der "uheldige" sider?

Noget, som for mig at se er vigtigt at opdage, er, at alle sider, vi rummer, har hver deres opgave eller mission. Nogle af vores allermost "uheldige" sider skal anvendes der, hvor vi er allermost trængt – og de er der helt nødvendige for at passe på os selv. Ofte er det langt fra den bedste metode – men overlevelse ser ud til at have førsteprioritet.

Jeg har ikke været i daginstitution – men kom direkte i første klasse. Det gjorde, jeg havde begrænset erfaring med at være i (større) grupper med jævnaldrende. En af de første dage tog læreren os med ud i skolegården for at lege en fangeleg. På et tidspunkt var det mig, der skulle fanges. Jeg forsøgte først at flygte inde i skolegården. Jeg må have oplevet det meget ubehageligt at alle de andre fra klassen løb efter mig – for jeg flygtede ud på skolens sportsplads – stadig med alle den andre i hælene. På et tidspunkt vendte jeg rundt og fór ind på den nærmeste dreng – og bed ham i låret!

Ofte vil vi forbinde "uheldige" sider, som anvendes til at passe på os selv, med følelsen vrede (og under følelsen vrede vil vi ofte finde følelsen afmagt). På et tidspunkt fandt jeg ud af (i forbindelse med terapi) at den følelse, der ville være allerbedst for mig at anvende til at passe på mig selv – var glæde!

Når vi kan opleve at andre eller vi selv har "uheldige" sider, skyldes det, vi på et tidspunkt i livet har lært, de er "uheldige". Hvis vi tager udgangspunkt i grundfølelserne angst, glæde, vrede, sorg og seksualitet vil det for mange være sådan, at de ikke i særlig grad måtte være glade, vrede, sorgfulde eller kede af det eller vise deres seksualitet. Tilbage var angsten, som de oftest heller ikke måtte vise!

Egenterapi

Du må som terapeut indstille dig på, du har et stykke vej foran dig. Samtidig er det også sådan, at du kan hjælpe alle de mennesker, som har brug for den erfaring, du har gjort indtil nu. Du behøver ikke at være "færdig" - noget man aldrig bliver, fordi der altid og hele tiden bliver ved med at være noget nyt at lære.

For nogle er det en hjælp at se i øjnene, at de faktisk er gode – og at de godt kan blive endnu bedre.

Vejen til at kunne være maksimalt i kontakt går gennem egenterapi.

Hvor og hvordan kan man tage fat?

Det, som er genstand for behandling, er klientens følelser – og det er derfor egne følelser, som bliver genstand for egenterapi. Når man skal bearbejde egne følelser kan udgangspunktet tages i grundfølelserne: angst, glæde, vrede, sorg og seksualitet.

Indgangen kan være et skriftligt arbejde:

Hvordan havde far det med de 5 grundfølelser?

Hvordan havde mor det med de 5 grundfølelser?

Hvordan havde andre for mig betydningsfulde mennesker det med de 5 grundfølelser?

I forhold til arbejde med de 5 grundfølelser kan spørgsmålene være:

Angst:

Hvad har du ubehag ved – eller hvad er du bange for at gøre?

Hvad har du svært ved at lade være med?

Hvad har du svært ved at bede andre om ex dine forældre, din partner, dine børn, din chef.

Glæde:

I hvilke situationer holder du igen på din glæde?

Vrede:

I hvilke situationer holder du igen på din vrede?

Bliver du ukontrolleret vred?

Sorg:

Hvad eller hvem har jeg mistet igennem livet? Hvor stort er mit savn stadigvæk?

Hvad håber jeg at få, som jeg endnu ikke har fået?

Hvad er grunden til, jeg ikke har sørget tidligere?

Seksualitet:

Hvor bange er jeg for at vise min seksualitet?

Er jeg i nuet i forbindelse med seksuelt samvær – eller er jeg i gang med at tænke på noget helt andet – eller tænker jeg på et andet menneske end det, jeg er seksuelt sammen med lige nu – eller tænker jeg på, hvad der skal ske om lidt.

Omsorg - frem for beskyttelse

Det handler ikke om at beskytte andre mennesker imod det, man kan kalde "livets smerte". Som ordet eller ordene siger, er det en nødvendig del af eller noget, der er indeholdt i livet. "Det ser ud til", smerten er en nødvendig del af udvikling. Når vi oplever smerte, tænker vi naturligt, det kunne være dejligt, hvis den ikke var der - og at finde veje til at forstå, hvorfor den opstår – og dermed veje til at undgå den. Det indebærer nye handlinger eller måder at være på – og dermed har vi udviklet os endnu et skridt. På den måde bliver smerten noget, der befordrer udvikling.

Terapeutens opgave i forhold til "livets smerte"

Terapeutens opgave er ikke at skynde sig at fjerne en smerte (det er det, man gør i den traditionelle medicin). Når en klient er kommet, er det fordi han/hun endnu ikke har fundet veje til at forstå smertens årsag – og dermed endnu ikke har fundet frem til de handlinger, der skal til for at undgå smerten. Terapeutens opgave er sammen med klienten at finde ind til forståelsen. Man kan sige klienten på den måde bliver i stand til at forebygge.

Hvis man blot fjerner symptomet, er det nødt til at komme igen – og om nødvendigt i en stærkere form (større eller mere livstruende smerte). Kroppens måde at kommunikere på minder om et lille barn. Det skriger blot – og så er det op til mor eller far at finde ud af, hvad det har behov for.

I stedet for at skynde sig at forsøge at *beskytte* klienten imod smerten, kan man i stedet være *omsorgsfuld* i sit samarbejde med klienten om at finde ind til årsagen.

Vi skal som terapeuter hjælpe klienten med at finde ud af, hvilke behov han/hun har – og hjælpe med at finde veje (herunder hjælpe med at fjerne barrierer) til at få dem opfyldt.

Smerten kan både være fysisk og psykisk

Eksempel: hjerteproblemer og angst

En klient oplevede om natten at få besøg af 3 uhyggeligt udseende væsner, som gjorde ham meget bange. I forbindelse med terapien fik han lejlighed til at snakke med dem en efter en. Han gemte det væsen, der så mest uhyggeligt ud, til sidst og følte anledning til at spørge, hvorfor det var nødvendigt at se så uhyggelig ud. Væsnet svarede: "Det er fordi, du er så "tykhovedet!"

Hermed mente væsenet, at det var nødvendigt at se så uhyggelig ud, for at få klienten til at tage fat på at ændre sit liv.

Han havde i flere år haft 3 job samtidig! Før han kom til mig var han adskillige gange blevet akut indlagt med hjerteproblemer – og for ham voldsom angst.

Det enkelte menneskes liv er, som det er, på baggrund af de handlinger, det har foretaget indtil nu. Hvis livet skal forandre sig, må der derfor nye handlinger til.

Du må ikke "stjæle" andres opgaver

Her er det forstået som de opgaver, det enkelte menneske stilles overfor, for at lære af livet. Det er blot en anden vinkel på det at fjerne en smerte eller et ubehag – og dermed "stjæle" eller fratage klienten hans/hendes ansvar. Vi har hver for sig ansvar for os selv. Det er ind imellem besværligt – men også lærerigt!

Måske husker du situationer fra skolen, hvor din sidekammerat bad dig løse en opgave – eller omvendt. Der hvor din sidekammerat løste en af dine opgaver, lærte du ikke noget af den opgave – og der hvor du løste en opgave for din sidekammerat lærte din sidekammerat ikke noget af den opgave.

Hvordan har terapeuten det selv med smerte?

Hvis du har en stærk trang til at ville beskytte klienten imod smerte, kan det være nødvendigt, du forliger dig med din egen smerte. Det kan ske igennem, at du selv får arbejdet med/får hjælp til at forstå din egen smerte, finder nye måder at handle på – og dermed opdager, smerten ikke længere behøves at være der.

Supervision

Når man som terapeut ikke kan medvirke til at løse et problem – eller man har behov for udvikling, opsøger man en supervisor. En supervisor vil typisk være en terapeut med længere erfaring.

I forbindelse med supervision modtager man rådgivning omkring bestemte problemstillinger, man er stødt ind i vanskeligheder med, i forbindelse med arbejdet med en eller flere klienter. I nogle tilfælde giver det anledning til at opdage "blinde pletter" – som der så umiddelbart arbejdes med (egenterapi).

'Fri ved at prikke', der præsenteres i denne bog har vist sig at være endog meget ideelt til selvsupervision/egenterapi. Det er en meget enkel vej til at finde ud af, hvad problemet er – og at gøre noget ved det!

Jeg har allerede *sparet* tusindvis af kroner til supervision!

Behandling generelt

At matche

Det kan være en god idé at "matche" på kropssprog, stemme og hastighed. Det virker på et ubevidst plan og medvirker til at skabe kontakt.

At matche på kropssprog betyder at "efterabe". Dvs. at sidde på samme måde som klienten ex med det ene ben over det andet, med hænderne i skødet, med hænderne på armlænene (hvis der er det), sidde ret op, sidde til den ene side, sidde til den anden side ect.

At matche på stemme er at anvende samme stemmestyrke som klienten.

At matche på hastighed er at være hurtig, hvis klienten er hurtig - og langsom (give god tid, og give sig god tid til at tænke sig om) hvis klienten er langsom.

Kontrakten

Kontrakten, som laves til indledning, er det vigtigt at være grundig med. Den kommer, hvis den er grundig nok, til at være styrende for det, som kommer frem eller sker i terapien. Man vil opleve, det er den eller de problemstillinger, der har sammenhæng med det mål, som er opstillet i kontrakten, der kommer op eller frem. En kontrakt er et godt grundlag for ethvert samarbejde.

Hvad rummer en kontrakt?

Som det vigtigste rummer en kontrakt et *positivt fremadrettet* mål. Hav fokus på hvilken følelse/hvilke følelser det er, klienten ønsker at nå til at være i. Et mål kan ikke rumme en negation eller ordet *ikke* ex "Jeg vil *ikke* være eller føle angst". Målet er at have en eller flere positive følelser repræsenteret indeni ex "Jeg vil gerne føle mig glad og fri."

Det er i det hele taget af stor betydning, om vi lever et *væk fra liv* eller et *hen imod liv*. "Det ser ud til" at have stor betydning for oplevelsen af livskvalitet.

Et *væk fra liv* er et liv der handler om at undgå ex: "Jeg vil gerne væk fra det arbejde, jeg har nu". Et *hen imod liv* derimod ex: "Jeg vil gerne have et arbejde, hvor jeg føler mig inspireret og sprudler!"

Det er klienten, der formulerer kontrakten – men den kommer frem igennem et samarbejde. Det betyder, du godt kan være aktiv omkring at samle de ting klienten ønsker – og også foreslå formulering. Når kontrakten er formuleret, beder du klienten mærke efter om det er den rigtige kontrakt.

Under ordene

Husk du og klienten har noget forskelligt under jeres ord. Det betyder ex du er nødt til at spørge klienten: Hvad han/hun har under ordet glad, hvis det er et ønske.

Spørg f.eks.:

Hvad er glad for dig?

Hvornår oplever du at være glad?

Har du oplevet at være glad – hvordan var det?

Du skal nå frem til at forstå det klienten forstår – og dermed til at forstå, hvad det er, der gør, at klienten ønsker den kontrakt.

Det er en god idé at skrive kontrakten ind i journalen.

At spørge ind

Som jeg har været inde på i afsnittet om at være terapeut, er den vigtigste forudsætning at arbejde med som terapeut evnen til at være sammen med klienten. Når man kan det, er der ikke længere det stor behov for at tænke i teknik. Så tør man at spørge om det, der dukker op i ens hoved og at blive ved der, hvor man fornemmer det er vigtigt at blive ved med at spørge (det kan blot være at gentage spørgsmålet, hvis klienten ikke fik svaret eller undgik at svare på spørgsmålet) ect.

Det kan være en mulighed at skrive (journal), hvilke problemer klienten gerne vil have løst. Jeg begynder som regel med det første problem han/hun har nævnt – med mindre der i samtalen har vist sig en følelse under problemet.

Eksempel: sorg

En kvinde havde i lang tid haft alvorlige spændinger i skuldre og nakke. Hun arbejdede på kontor – og havde her fået ny kontorstol og et bord, der kunne hæves og sænkes. Det havde imidlertid ikke hjulpet!

Hun havde også et problem med det ene øjenlåg, som ligesom var tungt. Jeg valgte blot at lytte lidt til hende, og et øjeblik efter fortalte hun, at hendes mand var død for to år siden. Jeg spurgte, om hun havde fået sørget over det. Det havde hun stort set ikke – hun havde klaret det, som man siger! Det viste sig, hun var meget bange for at vise sin sorg overfor andre, specielt overfor sine to drenge. Jeg tilbød at afhjælpe hendes frygt for at vise sin sorg. Da den var afhjulpet, havde hun ikke længere spændinger i skuldre og nakke – og det tunge øjenlåg var ikke længere tungt.

Hvordan holder man samtalen i gang?

Oftentimes er det tilstrækkeligt blot at gentage det sidste ord eller den sidste sætning, når klienten går i stå. Det er nok til at samtalen "glider" videre. Man kan også kalde det "terapeutens redningsplanke", fordi det altid er en mulighed, når man ikke har fået andre gode indfald endnu. Det skal bemærkes, at dette "redskab" er et af de vigtigste i det, der hedder "Klientcentreret Terapi". Andre vigtige "redskaber" i denne terapiform er "blot" at være til stede med sit blik, sit nik og små lyde som hmm og ja. Filosofien bag terapien er, at klienten kender de nødvendige svar selv.

Som det antydes i afsnittet *under ordene* er det nødvendigt med en nysgerrig holdning for at "møde" klienten. Han/hun ønsker "mødet" og er glad for nysgerrigheden efter måske i lang tid at have haft et ønske om at snakke med et menneske, som gerne vil lytte og forstå.

Når man formår at holde samtalen i gang, får man meget forærende. Klienten har på forhånd forberedt sig eller indstillet sig på, hvad der gerne må blive løst. Terapeutens opgave bliver så at stoppe op og få det præciseret, når et ubehag, der skal behandles, er fremkommet under samtalen.

At spørge

Det mest banale er at undgå "lukkede spørgsmål" – spørgsmål, der kan besvares med et ja eller et nej.

Det betyder som hovedregel, at der skal stilles spørgsmål, der indledes med et hv-ord.

Det kan være vigtigt at undgå *hvorfor*, da det ofte vil "tænde" for klientens gamle erfaringer (følelser) med at skulle forsvare sig.

I stedet er det muligt ex at spørge: Hvordan tror du, det kan være, at du har valgt/valgte at?

Eller:

Hvad tror du, det er, der gør, du?

Omvendt kan *hvorfor* bruges bevidst til at være konfronterende.

Nogle gange oplever klienten ikke at være så højt på 0-10 skalaen i forhold til et problem/ubehag. Hvis man så spørger, hvad problemet/ubehaget er årsag til eller hvordan det begrænser livsudfoldelsen, kommer man ofte inde til et nyt problem/ubehag som har høj intensitet.

En anden vej kan være at dvæle lidt mere ved følelsen/problemet eller ubehaget. Det kan ex være ved at spørge: "Hvad ville følelsen/problemet sige, hvis den/det kunne tale eller hvad ville følelsen/problemet hedde, hvis du skulle give den/det et navn?" Det kan nogle gange hjælpe klienten med at skabe fuld kontakt til sit problem.

Det kan også være en mulighed at gå en "omvej" i forhold til at skabe kontakt til følelsen. "Omvejen" handler om at klienten forestiller sig, hvordan det ville være for andre, for derefter at vende tilbage til sig selv.

Endelig er det en mulighed at spørge, hvordan andre ville se det, eller hvad de ville synes om det: "Hvad ville din mor svare? Hvad ville din far svare?" ect. (cirkulære spørgsmål)

Åbne spørgsmål ex:

Hvordan har du det med det?

Hvad er din oplevelse af det?

Hvad tænker du om det?

Kan du sige noget mere om det?

Konkretiserende spørgsmål ex:

Hvornår skete det?

Hvad skete der?

Hvad er det, der er det svære?

Hvad er det egentlige problem?

I hvilke situationer synes du, det er vanskeligt?

Kan du give et eksempel?

Hvem er "man"?

Hvad forstår du egentlig, når du bruger udtrykket: "arbejdsglæde", "svært" e.a.?

Spørgsmål, der sætter klienten på arbejde ex:

Hvis du gjorde..... hvad ville der så ske?

Hvis du kunne bestemme, hvad så?

Hvad kunne du tænke dig var anderledes?

Hvordan ville andre se på det?

Hvad tror du egentlig det skyldes?

Hvad er fordelene og hvad er ulemperne?

Er det vigtigt for dig?

Hvordan vil man kunne se, at problemet er løst?

Spørgsmål der udspringer af dine (terapeutens) reaktioner/overvejelser:

Jeg har en fornemmelse af, at hvad tænker du om det?

Jeg sidder med en idé om, at det måske handler om hvad mener du om det?

Når du siger, så tænker jeg siger det dig noget?

Jeg sidder og tænker på, at hvad tænker du om det?

Jeg høre det, du siger, som er det korrekt?

Hypoteser

At sige hypoteser (tanker/idéer) højt om, hvordan du tænker noget kunne hænge sammen, kan være en del af processen og en hjælp til klienten.

En fin indledning kan være at spørge: "Har du lyst til at høre, hvad jeg sidder og tænker?"

Det opleves af de fleste meget respektfuldt – og kan anvendes i alle relationer.

Hvad betyder køn (generalisering)?

Mænd vil gerne small-talk. Det betyder, de gerne vil snakke lidt om, hvad de laver, og hvad de er optaget af. De har som regel fokus på løsninger.

Kvinder går gerne i gang lige på. De synes også, det er OK, det er en proces, der skal forløbe.

At mis-matche

Det kan være en god idé bevidst at mis-matche. Det betyder at gøre noget andet end klienten. Herved viser man (virker på ubevist plan) tydeligt, at man er en anden og agerer på andre måder. Det har ex betydning i forhold til at være et eksempel (på et menneske, der har det godt) for klienten.

Det er også en mulighed bevidst at mis-matche, hvis du gerne vil virke stærkt konfronterende i forhold til klienten (der kan være brug for at vække klienten til dåd).

Terapien

Efter kontrakten er lavet, begynder terapien med sigte på at nå det opstillede mål.

Terapien forløber ofte i spring. Det betyder, at "propperne" (se propbehandling under TFT behandling) veksler i størrelse. Hvor en prop kan tage 1 time, tager den næste måske kun 2 min.

Du kan både snakke med klienten undervejs og bare være stille – for så bagefter at spørge ind til, hvad der skete.

(se evt. teknikker til at bevare fokus)

Nogle gange går terapien bare lige over i en anden eller ny problemstilling. Når du så spørger til, hvor han eller hun oplever at være på 0-10 skalaen) er han/hun måske kun på fem. Så kan du spørge, om den har været højere oppe – hvilket den oftest har.

Den eneste måde, du kan følge med i, hvad der sker, er ved at spørge klienten.

Hvilke punkter, du vælger at prikke på, afhænger af, om du holder dig til rækkefølgerne, eller du følger din intuition.

Ved afslutningen af terapien spørges klienten, hvordan han/hun har det lige nu. Det er vigtigt at vende tilbage til kontrakten og bede klienten om at mærke efter om kontrakten er opfyldt eller om

den er på vej til at blive opfyldt.

Det er vigtigt for os som terapeuter at få denne feedback, men det er også af stor betydning for klienten klart og tydeligt at fornemme forandringen – og dermed begynde at fortælle en ny historie om sig selv. At opdage forandringen klart og tydeligt er også med til at give motivationen i forhold til det næste arbejde eller den næste session.

Vi lever den historie, vi fortæller om os selv – til os selv!

Ved at snakke om kontrakten igen skærpes klientens tanker omkring, hvad det er han/hun gerne vil have ind i sit liv.

Hvis klienten har en oplevelse af ikke at være fyldt ud (måske at der er en oplevelse af et hulrum eller et hul indeni) – fordi der nu er noget (ubehag), der ikke fylder i kroppen længere, er det meget vigtigt, at klienten bliver bedt om at mærke, at det positive, målet eller kontrakten indeholdt, begynder at fylde indeni. Snak lidt med klienten om, hvad det positive var – eller bed blot klienten om lige nu at forholde sig til, hvad det er, der nu skal fylde – eller gerne må fylde – indeni.

Lad klienten lukke øjnene og se for sig eller fornemme, hvordan det nu strømmer ind. Lad herefter klienten få ro (1-3 minutter) til at mærke forandringen. Bed afsluttende klienten om at se for sig eller visualisere at han/hun er i eller klarer forskellige situationer med den nye gode fornemmelse eller følelse indeni.

Hvad er terapi?

Terapi er at fjerne forhindringer. Lige der, hvor vi oplever forhindringerne er væk begynder vores nye narrativ – eller vores nye historie. Vi omfortæller eller genfortæller vores historie og begynder derved at leve vores liv på ny – eller på nye måder, fordi vi lever den historie, vi fortæller om os selv.

Nogle deler terapi op i en terapeutisk del og en pædagogisk. Den terapeutiske del svarer til det ovenfor beskrevne – at fjerne forhindringer for det gode liv. Den pædagogiske del handler om at opdage eller erfare, at forhindringerne ikke længere er der.

At støtte den enkelte i sin udvikling

"Jeg indser, at det handler om at støtte det enkelte menneske i sin udvikling!" Dette er et godt grundlag for arbejdet som terapeut. Vi har alle fundet brugbare veje for os selv, og vi vil derfor i de fleste tilfælde have en tilbøjelighed til at tilbyde andre de samme veje, hvis ikke vi tager os i agt.

Den vej klienten kan gå er udelukkende den, som føles rigtig for ham eller hende. Hvis ikke klienten kan føle det, må vi hjælpe klienten med at finde veje til at føle ("Fri ved at prikke" kan anvendes uden at føle).

I mange tilfælde kan klienten have frygt forbundet med at føle, hvad der føles rigtigt. Det vil ofte have sammenhæng med de vanskeligheder, det har medført tidligere i livet at følge egne følelser – og dermed at gå egne veje.

Denne frygt må respekteres, men klienten må også tilbydes muligheder for at bearbejde frygten, da den er en hindring for at leve et liv i overensstemmelse sig selv.

At holde klienten fast

Der kan være klienter, som skal holdes fast. Ikke fysisk – men ved at holde fast – eller blive ved med at være nysgerrig på noget, de har sagt. Når de har sagt det, er det som regel, fordi det er vigtigt for klienten, men samtidig kan det også være meget ubehageligt eller noget, klienten tror er ubehageligt at arbejde med.

Man kan opleve, at klienten derfor går i gang med at tale om noget andet – og her er det vigtigt – enten at lytte til det nye og så vende tilbage eller blot at "holde fast" og ex sige: "Jeg kan mærke, jeg lige har brug for helt at forstå, hvad det drejer sig om eller handler om"!

En klient, som ikke er blevet "holdt fast", går med stor sandsynlighed ud ad døren med denne tanke: "Det kunne han/hun (terapeuten) ikke hjælpe mig med" – og kommer måske ikke mere.

Når/hvis du anvender den måde at udtrykke dig på, er du samtidig et godt eksempel for klienten.

Det er et meget stærkt personligt udsagn at sige ”Jeg kan mærke ” – og mange har stærkt brug for at lære at tale/leve ud fra sig selv. Der er ikke nogen, der kan anfægte, hvad jeg mærker.

Du må ikke krænke den personlige frihed

Heldigvis ser det ud til, vi ikke kan gøre noget imod klientens vilje. Du undgår det ved hele tiden at afstemme forventningerne til resultatet af terapien med klienten.

En dag, jeg behandlede for en *kørefobi*, bad jeg klienten om at se for sig, at hun kørte ned på motorvejen. Hun sagde heldigvis fra med det samme. Hun havde slet ikke et ønske om at komme til at køre på motorvej!

At skabe sin egen familie

I nogle tilfælde er det sådan, at noget, man ønsker, ikke er muligt at få af de mennesker, man helst vil have det af. Det vil oftest være af far eller af mor – eller af begge. Når man ikke kan få det, er det fordi de enten ikke har det at give, som man ønsker, eller at de ikke vil.

I den situation kan det være vigtigt at skifte fokus – til andre mennesker, som er i stand til at give det, vi har et behov for. Man kan kalde det at skabe sin egen familie.

Man kan vælge at fokusere på:

- at skabe en familie, som er god for klienten

- er der noget, klienten allerede har, som der kan bygges videre på ex et godt kammeratskab?

Klientens gode familie skal i bedste fald kunne agere som i historien om ”Den fortabte søn” – hvor man er accepteret uanset hvilke fejl, man begår.

Her skal jeg dog pege på en undtagelse: Hvis et menneske er blevet afhængigt af et bestemt stof eller en bestemt adfærd, kan det være nødvendigt at vende denne adfærd ryggen (vil oftest være den bedste hjælp). Konkret kan det i nogle situationer betyde at undlade at åbne sin dør for et andet menneske.

Indsigt og bevidsthed

Med TFT er vi umiddelbart blot henvist til at få den indsigt, der spontant kommer under en terapi. Det kan være klienten ser forskellige tidligere oplevede situationer for sig, som har relation til problemet. Det er ikke noget, vi kan styre, der hvor vi anvender TFT i ren form (ikke kombinerer med andre redskaber).

Erfaringen med TFT er, at vi kan nå en succesrate på 60-90%. Hvis vi skal ligge omkring 90% er det nødvendigt at kombinere TFT med andre terapiformer. Det vælger jeg at gøre, når jeg fornemmer, det vil være bedst. Jeg har også fundet, at det er meget enkelt at gøre det.

For mig at se er der et element, der handler om at øge indsigten eller bevidstheden. Jeg tror, det er vigtigt at have fokus på, da jeg tror, livet er en lære- eller erfaringsudviklingsproces.

Når jeg tidligere har skullet arbejde med angst med de redskaber, jeg da havde, har det været med gestalt- og/eller regressionsterapi. Med disse redskaber handler det om at hjælpe og støtte klienten i langsomt at nærme sig angsten. I en proces hvor klienten får tid til at erfare min styrke – og gradvis sin egen – og tid til at tage stilling til om han/hun så tør at gå ind til – eller igennem angsten sammen med mig?

Jeg har f.eks. oplevet en situation, hvor angsten havde baggrund i en situation – eller en traumatisk oplevelse, hvor klienten havde oplevet, sin far slå klientens bror, som da var 2-3 år, med knytnæveslag i ansigtet.

Indtil vi havde været terapeutisk i denne situation, havde hendes angst ”blot” været irrationel – for hun vidste ikke, hvorfor angsten var der – hun havde været medicineret i årevis.

Terapien handlede om hendes eget forhold til sin far. Angsten kom – hun rystede over hele kroppen og græd – da hun skulle konfrontere sin far med sine egne oplevelser sammen med ham (det kan gøres i gestaltterapi).

Her var vi så tæt på angstens ”ophav” at angsten ikke længere var irrationel, men reel, fordi faderen faktisk kunne finde på at slå.

Da hun med støtte havde fået konfronteret faderen med det, som hørte hendes egen historie - eller hendes egne oplevelser med ham til - og oplevet, han ikke gav sig til at slå, men så ud til at høre, hvad hun sagde, forsvandt angsten.

Angsten havde været irrationel – eller været oplevet irrationel, fordi den meget ubehagelige oplevelse fra barndommen havde været fortrængt.

Er det OK at fjerne et ubehag, man ikke helt kender baggrunden for?

En kvinde skulle behandles for flyskræk. Dette skete i en kinesiologisession – noget af tankefeltterapiens ophav. I kinesiologien "taler" man med kroppen ved hjælp af en muskeltest. En stærk muskel er et ja – en svag et nej. Så det er op til terapeutens erfaring og intuition at spørge ind til det, det handler om. Kinesiologien har sin store styrke ved at være et redskab til hurtigt at få indsigt i en årsagssammenhæng.

Det viste sig at flyskrækken ikke havde noget at gøre med at flyve – og måske en frygt for at falde ned. I stedet handlede det om at være spærret inde. Det viste sig, der var en sammenhæng imellem, at hun som barn havde gået i sele – en, der blev spændt om brystet, sådan at mor eller far kunne styre barnet ligesom en hest, og at hun ikke kunne have med at gøre at blive spærret inde i en flyvemaskine.

En kinesiologisession sluttes af med at spørge, om der er mere klienten skal vide nu? Det betyder, der godt kan være mere indsigt at få i forhold til problemet, men at det ikke er nu, man skal have den. Det betyder også, den nødvendige indsigt er tilstede i forhold til at løse problemet – i dette tilfælde angsten for eller ubehaget ved at flyve.

I dette tilfælde var der ikke mere klienten skulle vide nu.

Man kunne have forestillet sig, at der også ex var tale om en begrænsende relation til mor. Det kan der også godt være tale om, men det spillede ikke ind i forhold til flyskræk. Hvis der er en begrænsende relation til mor, viser den sig på andre måder.

Det kan være at klienten senere skal se på det? Under alle omstændigheder er det ikke mig, der skal bestemme om hun skal - eller hvornår.

Baggrunden lå altså i noget ubehageligt klienten havde oplevet da hun var imellem 2 og 3 år gammel – i noget ubehageligt, som var fortrængt.

Hvor væsentligt er det, at det kommer til klientens bevidsthed – eller til den bevidste del, at det handlede om en barnesele? Jeg kan og skal ikke afgøre det.

Hvis det var mig, der havde behandlet klienten med TFT, ville jeg have oplevet, at ubehaget forsvandt, fordi han/hun fortalte mig, det forsvandt. Det kan også være Klienten ville have genoplevet situationen – igen ville have mærket selens begrænsning omkring brystet.

Hvis ikke klienten genoplever det, tænker jeg, det måske bliver "sorteret fra" ud fra et væsentlighedskriterie – en prioritering klientens psyke og krop foretager.

Hvad er blokeret energi?

At en energi er blokeret har sammenhæng med noget, der skete engang, som gør, at vi oplever, vi ikke kan et eller andet ex: nyde at holde fri, nyde at være tæt på et andet menneske, nyde at arbejde. Vi taler under tiden om at frisætte energi, eller om at fjerne de blokeringer, der er for at energien kan flyde frit.

Modstand imod behandling

Jeg oplevede en klient, som kort efter, jeg var begyndt at prikke, snakkede om, at prikkeriet var ubehageligt. Jeg afbrød selvfølgelig og spurgte, om jeg prikkede for hårdt, eller om vi helt skulle stoppe. Det ønskede hun efter lidt overvejelse ikke, så jeg fortsatte – for et øjeblik efter igen at blive afbrudt.

Bagefter fortalte hun, det var godt, jeg havde holdt hende i hånden (som vi gør i forbindelse med anvendelse af TFT) for ellers havde hun slået mig.

Min forståelse er, som jeg har været inde på tidligere, at det, der sker i forbindelse med TFT er i

vores dybeste egeninteresse.

Hun blev behandlet for en angst for, at det, hun lige nu var i gang med, ikke ville lykkes. Den instans i hende – en "kontrol" gestalt/delpersonlighed, som indtil da havde klaret svære situationer, havde åbenbart set i øjnene, at de måder, som hidtil havde været anvendt, ikke længere skulle bruges. Konsekvensen for denne "kontrol" gestalt/delpersonlighed var derfor arbejdsløshed eller førtidspension – og det var den ikke umiddelbart indstillet på.

En "kontrol" gestalt/delpersonlighed er en, der undervejs i livet har opsamlet metoder til at kontrollere en situation (dæmpe angsten). Strategierne kan være mange ex: "nu tier du lige stille", "nu slår du en gang og løber", "det her arbejder du dig lige igennem", "der er lige brug for, du ser sur og utilnærmelig ud", "du fyrer lige en joke af" ect.

Når det er i forbindelse med misbrug, kan måden at vinde kontrol være at få det foretrukne stof.

Klienten skulle ikke længere leve sine gamle kontrolstrategier (kontrolstrategier er altid nogle, der skaber afstand til livet) – men skulle blot *være*.

Hun endte med at takke mig, fordi jeg havde villet være med til at fortsætte behandlingen trods hendes modstand.

2 muligheder for gevinst

1. *mulighed* er det vi oplever, når vi indgår i et ligeværdigt samspil med andre. 2. *mulighed* for gevinst opnår vi, når vi underlægger os eller gør os mindre end andre – håber på deres medynk. I terapeutisk sammenhæng er det 2. *mulighed* for gevinst, der er fokus på.

Hvor bange er du for at sige farvel til det, du har haft ud af at have det skidt? For mange er det et meget provokerende – og samtidig meget relevant spørgsmål. Vi er nødt til at føle os trygge – og selv om det ikke er rart at have det skidt, kan det føles trygt – og kendt.

Min del:

En efterhånden udbredt opfattelse af sygdom (vi kan have et ubevidst ønske om at være syge) er, at vi bliver syge, fordi kroppen eller vores indre budskaber ikke er blevet hørt eller opfattet af os selv, da de kom i en mere "blid" form (ex hovedpine, begrænset smerte, let ubehag). At de er blevet hørt eller opfattet betyder, at vi har handlet for at skabe forandring.

Andres del:

Hvis andre (ex far, mor, min partner) ikke har hørt eller opfattet vores budskaber, kan det også være en anledning til at blive syg. Det betyder ikke nødvendigvis, at vores budskaber nu bliver opfattet – men det kan nogle gange betyde, at vi overhovedet bliver set eller hørt – bare lidt.

Man kan altså beskrive det som en "nøjes med" situation at blive syg. Jeg nøjes med den opmærksomhed, det giver mig at være syg – men selv den smule vil jeg opleve, jeg skal give afkald på i det øjeblik, jeg skal være rask!

Det er meget vigtigt at inddrage dette aspekt i behandlingen.

Jeg husker mange gange, hvor jeg var syg som barn. Jeg kastede op – og min mor forsøgte at "stabilisere" min mave med let fordøjelig "kogemad" ex mosede kartofler - bare tilført noget af det vand, de var kogt i – og lidt salt (denne ret har stadig en særlig plads). Jeg opnåede ikke at hun gav sig tid til at sidde sammen med mig, imens jeg spiste. Men jeg opnåede, hun brugte tid på at lave maden – og at bringe det ind til mig og hente den tomme tallerken.

At turde det nye

I mange tilfælde vil det være nødvendigt at forholde sig grundigt til det nye, før det bliver muligt at slippe det gamle. Vi kan frygte, hvad der sker. Vi kan være usikre på, om vi kan håndtere det nye. Det kan være nødvendigt at arbejde med denne frygt og usikkerhed.

At turde vil sige at miste sig selv for et øjeblik. Ikke at turde er at miste sig selv.

Søren Kierkegaard

TFT behandling

Hvordan sidder jeg?

Imens jeg aftaler kontrakt med K sidder jeg lige over for med ca. 2 meter imellem os. Når jeg skal i gang med at prikke, flytter jeg min stol hen ved siden af K's – (modsat sidderetning af K) lidt forskudt for K, så det passer med at kunne nå (jeg afpasser afstanden sådan, at jeg kan sidde med god støtte i ryggen fra mit ryglæn). Da jeg er højrehåndet, sidder jeg på højre side af K.

Jeg lægger det ene ben over det andet, tager K's højre hånd i min venstre og hviler den på mit lår. Det giver mulighed for at prikke K's HS punkt med min venstre hånds tommelfinger. Højre hånd er fri til at prikke/massere og til at støtte K i forbindelse med øjenbevægelser (ved HS og *gulv til loft rulning* – se nedenfor) – hvor jeg beder K om blot at se på min hånd imens jeg laver bevægelsen rundt og ned/op.

SEU

SEU er en forkortelse af **S**ubjektive **E**nheder af **U**behag. SEU kan være en mulighed at anvende, når man som terapeut skal samarbejde med en klient om at nå et godt resultat af en behandling. Med TFT (og i psykoterapi generelt) forholder man sig udelukkende til klientens subjektive oplevelse af eget ubehag eller smerte.

Bed klienten om at beskrive omfanget eller intensiteten af et ubehag eller en smerte på en skala fra 0-10. 0 er intet ubehag eller ingen smerte og 10 det modsatte eller meget.

Der anvendes også en 0-10 skala i forbindelse med livsbegrænsende overbevisninger. Herbeskriver 10 en stærk overbevisning.

At finde et ubehag – og processen

Nogle gange er det nødvendigt at begynde med at hjælpe klienten med at visualisere en situation, hvor man ud fra det, klienten har fortalt i forbindelse med kontrakten, kunne forestille sig at ubehaget kommer op eller frem.

Nogle gange er det et andet ubehag, der kommer frem, end det man havde forventet. Det er ikke forkert, men derimod helt rigtigt. Det kan skifte meget hurtigt i klienten. (se evt. *Propbehandling*). Et ubehag i maven kan hurtigt skifte til åndenød eller kvælningss fornemmelse – eller til akut hovedpine. Bevar roen – og bare prik – samtidig med, du snakker med klienten om det ubehag, der føles stærkest lige nu.

Forhold dig altid til det ubehag, der er størst og bed klienten fokusere på det – følg processen. Nogle gange bøvser klienten – det opfatter jeg som et meget positivt tegn (det er som regel det første vi gør, når vi har indtaget noget giftigt – her noget psykisk giftigt).

Vær sammen med klienten i oplevelsen. Kommenter det du oplever eller bare vis med lyde, at du er der. Hjælp evt. klienten med at bevare fokus ved ofte at minde om, at der skal fokuseres – eller gentag tilbagevendende, hvad der arbejdes med – på klientens vegne ex: "Jeg er så ked af, min mormor er død!"

Spørg evt. klienten, hvordan det ser ud bag de lukkede øjne? Ofte vil der være sort eller næsten sort, når SEU er på 10 – og helt lyst når SEU er 0.

Nogle klienter oplever, når de nærmer sig 0, at det er som om, de er udenfor - med solen, der varmer på huden og en skyfri eller næsten skyfri himmel.

Hvis der er skyer på himlen, er det som regel et tegn på, at der skal arbejdes videre. Som regel kan skyerne blot prikkes væk – men det kan også være en problemstilling mere!

(Se også *Teknikker til at fastholde fokus*)

Teknik

Efter klienten har fået fokus på sit ubehag sker behandling teknisk ved at skifte imellem PR

korrektion (nogle af punkterne 1-3), rækkefølge (typisk punkterne 4-7) og HS behandling (punkt 8) – afsluttende med *gulv til loft øjenrulning* (se nedenfor).

Psykologisk Reversering – PR

PR er en forkortelse for Psykologisk Reversering. Ordet reverse kender nogle fra deres videobåndoptager. Det står (eller stod) der på tilbagespolingsknappen. Når man er psykologisk reverseret "kører" man sig selv baglæns – eller ned i et hul! Man har den "store kritiker" indeni "på banen". Det kan forstås som en form for selvdestruktiv programmering. Fra kinesiologien (Se evt. *Hvad er kinesologi*) ved vi, at vi laver blokeringer (laver stop for at energien kan strømme frit) i vores energibaner ved at tænke negative tanker. Når du anvender TFT, tænker du negative tanker – og må derfor tilbagevendende korrigerer for PR (få energien til at strømme i energibanerne). Et billede på energibanerne er at forestille sig at de består af små batterier, der ligger efter hinanden. Ved at tænke negative tanker, vendes nogle af batterierne – og der sker det samme, som hvis du har vendt et batteri forkert i forbindelse med at skifte batterier i en lommelygte – den lyser ikke. Så hvis du skulle opdage, du tænker en negativ tanke i løbet af dagen, kan du vælge at stoppe den – og prikke lidt på PR 1 (punkt 1) – for igen at få energien til at strømme!

At energien kan bevæge sig frit i kroppen er en forudsætning for, at den øvrige prikken, vi foretager i forbindelse med TFT behandling, virker.

Man kan vente med at korrigerer for psykologisk reversering, hvis man vil overbevise sig om betydningen. Jeg har endnu ikke mødt et menneske, som ikke bare er lidt psykologisk reverseret – så jeg begynder altid med at korrigerer for PR – i første omgang kun PR 1 og PR 2. PR 3 prikker jeg på, hvis jeg fornemmer, der er behov for det.

(Se evt. *Depression* i afsnittet om behandling af hovedområder)

Hvilken rækkefølge skal jeg vælge?

Jeg tager normalt udgangspunkt i traume rækkefølgen og bygger ud derfra efter behov. (Se evt. oversigt 7 over rækkefølger i arbejdsmappen)

Det gør jeg ud fra min forståelse af, hvordan "problemer" opstår.

(Se evt. *Traumer* i afsnittet om behandling af hovedområder)

Teknikker til at fastholde fokus

Når du har lavet kontrakt og SEU er på maksimalt niveau, kan du anvende nogle teknikker, som kan hjælpe klienten til at fastholde fokus på sit ubehag. Disse teknikker forudsætter, at Klienten sidder med lukkede øjne under behandlingen.

Bed klienten om at fortælle, hvordan det ser ud, her hvor han/hun sidder med lukkede øjne. Er det helt mørkt? Er der en farve? Er der en form? Bed klienten om at fortælle, når der sker ændringer. Disse ændringer kan være med til at give dig en fornemmelse af, hvad du nu skal gøre – eller hvor langt klienten er kommet på 0-10 skalaen.

Ofte vil der hos klienten være en oplevelse af at mørke gradvis afløses af lys. Hvis klienten ser farver – at mørkere farver afløses af lysere. I de tilfælde, hvor klienten kan se en form, er der som regel en oplevelse af, at formen bliver mindre.

Et eksempel:

En kvinde, som var overvægtig, kunne fortælle, at hun havde en oplevelse af et uendeligt tomt rum – eller tomrum indeni (som hun hele tiden forsøgte at fylde ud med mad – uden at det lykkedes). I løbet af behandlingen forandrede det sig til at være en lille cylinderformet beholder. Hun fortalte efter behandlingen, at hun ikke længere følte et tomrum - men derimod følte sig fyldt ud.

Du kan også vælge blot tilbagevendende – på klientens vegne – at gentage, hvad der arbejdes med ex: "Jeg er sikker på, jeg ikke er noget værd!". Det oplever mange som en god støtte i forhold til at fastholde fokus.

Hjernesamarbejde – HS

Hjernen består af to halvdele, som arbejder med hver deres opgaver.

Den ene er logisk og udfører taloperationer, planlægning, arbejder bevidst og pligtopfyldende,

mens den anden er visuel, kreativ, følelsesorienteret og arbejder mere lystbetonet. Såfremt de to hjernehalvdele ikke er enige, dvs. følelser og logik ikke stemmer overens, vil der opstå forvirring og uvirksomhed, og det er ikke muligt at gennemføre det, du vil.

Højre hjernehalvdel (oftest den kreative) styrer venstre side af kroppen og venstre hjernehalvdel styrer højre side.

Nyere forskning peger dog på, dette er en for "grov" opdeling. Det er muligt ved muskeltest (se Hvordan prikker jeg selv? – 2. del) at konstatere, om hjernen samarbejder omkring tanker, følelser, udsagn og situationer.

Vi foretager HS for at sikre, at de to hjernehalvdele arbejder sammen.

HS tjener på samme måde som korrektion for psykologisk reversering – PR – til, at energien kommer til at "flyde" frit hele vejen igennem kroppen. Herved får rækkefølge-prikningen optimal effekt.

HS tjener til at genoprette eller genåbne forbindelsen imellem de to hjernehalvdele – den logiske (den der bruges til at *tælle*) og den kreative/musiske (den der bruges til at *nygne*). Se evt. "Egoet bliver stresset, når du prikker" under Dokumentation)

Gulv til loft øjenrulning

Når klienten er nede på 2-3 på SEU-skalaen er det ofte muligt at komme det sidste stykke ned til eller på nul ved at klienten laver *gulv til loft rulning* med øjnene.

Under dette skal du prikke på HS punktet (brug tommelfingeren).

Bed klienten om at åbne øjnene, holde ansigtet i samme stilling og kun kigge ned med øjnene. Vis klienten med din hånd, hvor han/hun skal kigge og bed klienten følge den. Bevæg hånden ganske langsomt (brug ca. 8 sekunder) opad, indtil klientens øjne ikke kan komme længere op. Når øjnene er helt i top, beder du klienten om at lukke øjnene – og fortsætter med at prikke på HS punktet. I regelen er den fortsatte prikken på HS punktet tilstrækkelig til at komme det sidste stykke ned til 0.

Gulv til loft bevægelsen kan også anvendes som afslutning på at have mærket en god følelse (når arbejdet med en problemstilling er færdigt) – eller som afslutning på at have prikket en sekvens "på" en positiv overbevisning. *Gulv til loft* bevægelsen "ser ud til" at have en "cementerende" effekt forstået på den måde, at den medvirker til, at vi klargør for os selv, at sådan er det nu.

Husk at føre din hånd ud til siden – hen imod dig selv – når du har brugt den til at vise klienten *gulv til loft* bevægelsen. Når du skal huske at føre hånden ud til siden er det fordi, det har betydning for klienten, hvordan du fører din hånd. Fra kinesiologien ved vi, at det styrker klientens energi, når vi "stryger" hånden *opad* foran klientens krop – og svækker energien, når vi stryger *nedad*.

Al behandling handler om at skabe balance eller at lave en afbalancering gennem at støtte klienten til selv at skabe balance. Vi skal derfor hele tiden søge at bidrage til optimal energi i klienten.

Gulv til loftrulning er hentet fra kinesiologien og finder anvendelse der som en af mange afbalanceringsformer eller muligheder.

Afslutning i forhold til et problem

Bed afsluttende klienten om at visualisere den situation – eller en tilsvarende, der før udløste et ubehag - for at finde ud af, om der er mere, der skal arbejdes med i forhold til problemet – eller det er løst.

Hvis det er løst – giver det klienten mulighed for at opleve, det nu er løst (vi lever den historie, vi fortæller om os selv – og her handler det om at tage sin nye historie til sig). Afslut med *gulv til loft*.

Propbehandling

En af måderne at beskrive, hvad der sker i løbet af en tankefeltterapi, er at sammenligne problemstillinger med propper. En række af propper, som ligger under hinanden på samme måde som et isbjerg – ovenover og under vandet. Kun en enkelt – den vi arbejder med lige nu – er synlig eller over vandet.

I det øjeblik denne problemstilling eller prop er bearbejdet eller behandlet har den ingen vægt længere (og flyder let væk) – og den næste prop ryger op over vandoverfladen.

Nogle gange kan der behandles 4-5 problemstillinger i løbet af 5 kvarter. Et meget alvorligt traume kan dog godt alene tage 1 time.

Når man har lavet en kontrakt og er i gang med behandlingen, sker det ofte, at der kommer en ny problemstilling op, når klienten er nede på en SEU på 2-3. I min forståelse har disse nye problemstillinger, der kommer op, noget at gøre med den kontrakt vi har lavet. Kontrakten vil oftest ende med at ramme noget forholdsvis "bredt" f.eks. "Jeg vil gerne føle mig *glad og fri!*"

Samtidig oplever jeg, at jeg kan se en tydelig sammenhæng imellem de "propper" der kommer op og den problemstilling klienten kom for at blive behandlet for.

Lad propperne springe!

Som når champagnepropper springer, er der tale om forløsning. Hver eneste prop eller problemstilling giver forløsning – og ikke usædvanligt en fornemmelse af fryd over det bagefter – en fryd indeni som *kan* opleves som champagnebobler.

Du skal som terapeut ikke tænke på, om en ny prop kommer op, inden du synes, du er færdig med at behandle den foregående. Du skal blot være opmærksom og følge processen.

Propperne behandles under tiden meget hurtigt. Det kan være klienten først har fortalt om SEU på 9 og dernæst på 5. Så får man en melding om, at SEU nu er på 7. Klienten har så bare ikke nået at fortælle, at han/hun nåede ned på 2 inden den næste prop kom op.

Overvejelser om behandling og kontrakt

Nogle klienter samarbejder ved hele tiden at berette forandringer i SEU ved hjælp af tal. Det oplever jeg er dejligt! Vi er som terapeuter med til at "opdrage" vores klienter – til at være klienter – eller "gode" klienter. "Gode" i den forstand, at de samarbejder optimalt – hvilket indebærer et samarbejde, der er optimalt for både klient og terapeut.

Jeg har, måske fordi jeg først er uddannet krop- og gestaltterapeut stadig meget fokus på kroppen og kroppens reaktioner – og spørger derfor oftest klienten til forandringerne i den kropslige fornemmelse af et ubehag. For mange klienter er det vejen til at fornemme, hvor langt de er kommet på 0-10 skalaen – for andre ser de tallene for sig.

Jeg tror, det betyder meget, hvordan man er kendt med sine egne kropslige reaktioner, når man skal hjælpe klienten med at komme ind i sine. Vi skal skabe et rum, hvor det er trygt for klienten at mærke sine kropslige reaktioner – og det gør vi først og fremmest ved selv at føle os trygge (se evt. *Egenterapi* og *Supervision*).

Nogle gange kan man opleve, klienten kan beskrive sine kropslige fornemmelser i forbindelse med, at man laver kontrakt. Når man så går i gang med behandlingen, kan klienten ikke "finde" den igen.

Det kunne tale for umiddelbart at gå i gang med at behandle uden kontrakt.

For mig at se er det dog afgørende at lave kontrakten, sådan at det er tydeligt både for klient og terapeut, hvad det skal føre til.

I nogle tilfælde er det nødvendigt at forholde sig til de følelser, der opstår i klienten, lige når klienten har sat sig i sin stol. Det kan være nervøsitet. Det kan være overvældelse over endelig at være nået frem til at forsøge at gøre noget ved et problem. Det kan være noget har presset sig på så længe, at klienten bare giver sig til at græde. Så rykker jeg hen til klienten for at tilbyde umiddelbar lindring (det er jo den øverste prop lige nu). Herefter er det så muligt at lave kontrakt.

Jeg synes også, det er vigtigt at huske, TFT ikke er det eneste, der virker. Blot det at fortælle til et andet menneske, som man oplever forstår, kan forandre. Hvis man vil overbevise sig om det, kan man læse "Ord som forløser" af en fransk forfatter, der hedder Marie Cardinal. Her beskriver hun et psykoanalytisk forløb.

Psykoanalyse virker også forløsende – det virker bare langsommere.

Når vi kan opleve klienten ikke bare kan komme "ind" i sit ubehag igen, kan det skyldes 2 ting.

Den ene mulighed er, at det har forandret sig igennem den samtale, der har været i forbindelse med at lave kontrakt. "En historie fortælles indtil den er hørt og forstået". Det betyder, at det kan forandre at møde et menneske, som er i stand til at høre og forstå. Mange har oplevet det sammen med den ene eller begge forældre – eller et andet betydningsfuldt menneske – som barn. Det kan være i forbindelse med en opstået smerte, hvor det menneske, de har fortalt om smerten blot med sin ro har signaleret, at det var noget, der gik over eller var forbigående. Denne rolle har vi ofte som terapeuter.

Den anden mulighed er, at vi med noget, vi har sagt eller gjort, har fået lukket af for den gode kontakt, der var i starten. Hvis vi formår det, er det nogle gange muligt at finde ud af, hvad det var der skete.

Det kan være ved at turde spørge: "Hvordan har du det med mig lige nu?" Når det er noget med at turde, kan det være at turde det, klienten svarer. Hvis ikke vi får genoprettet kontakten – kan "hjælpe" klienten ind i ubehaget – kan vi ikke hjælpe med forløsningen.

Det vil aldrig være klientens skyld!

For mig er det kun muligt at stille en diagnose: "Terapeuten kunne ikke!"

Det er altid den øverste "prop", der skal behandles først.

Et eksempel:

Nogle klienter har det ubehageligt med at have et andet menneske tæt på sig. Imens jeg laver kontrakt, sidder jeg knap 2m fra klienten – for derefter at rykke helt hen ved siden af klienten, når jeg skal til at prikke. Hvis det føles ubehageligt for klienten, er det den første "prop", der skal behandles. Så må der laves en kontrakt og en behandling på det – før man kan gå i gang med det klienten egentlig kom for.

I sjældne tilfælde er det nødvendigt at guide klienten til selv at prikke for at komme over dette punkt.

Hvis ikke ubehaget ved at have et menneske tæt på behandles, vil klienten ikke kunne koncentrere sig om den eller de problemstillinger, der er aftalt i kontrakten.

Det kan være fordi klienten ikke bryder sig om at have nogen tæt på – som vi er, når vi behandler med TFT. Det kan have at gøre med tidligere erfaringer med mænd eller kvinder, der for klienten ligner terapeuten – eller generelt dårlige erfaringer med at have et menneske tæt på. Så vil det være nødvendigt at fokusere på den "prop" først. Det er altid den "prop", der ligger øverst, der skal behandles først.

Med TFT er det i regelen let at forandre en relation (kan som ovenfor også være forholdet til terapeuten) – eller at tage ubehaget ud af en relation. Konkret betyder det, at klienten, når han/hun ser vedkommende for sig ikke længere ser ham/hende som ubehagelig – men måske rolig og smilende.

Et eksempel:

Jeg kom til Niels for at få hjælp med et problem, som havde været der i de sidste 5 år. Problemet var ikke et, der hæmmede mig hver dag.

Jeg har en datter, der nu går i 5. klasse, og det var en af hendes klassekammeraters mor, jeg ikke havde det godt med. Problemet var ikke, at vi var oppe at skændes eller fløj i flæsket på hinanden, det var, når vi skulle til forældremøder, så blev jeg fyldt med negative forventninger og blev altid mindet om "den mor".

Jeg syntes alt, der kom ud af hendes mund var bare for meget, vi havde intet til fælles, hun var gammeldags, en rigtig bonderøv, som ikke kunne se tingene fra andre sider end sit eget indelukkede bonde liv. Når vi så hinanden i et supermarked, virkede hun altid sur og hilste aldrig. Jeg følte, at når jeg endelig sagde noget til møderne, så var hun altid af modsat mening.

Da jeg så hørte om den behandling, man kan få, kaldet tankefeltterapi, og at det ikke drejede sig om andet end at blive prikket let på, så tænkte jeg... hvorfor ikke give det en chance? Der var simpelthen nødt til at ske et eller andet, for jeg var altid anspændt af negativitet op til møderne, og nu, hvor jeg er kommet i forældrerådet, hvor "moren" også er med, er det mere vigtigt at kunne

klare at være i rum sammen med hende for at kunne koncentrere sig om det, møderne går ud på. Midt i januar havde jeg så en aftale med Niels om at gøre et forsøg, og jeg mødte op med en optimisme og håb, det kom sig nok af at Niels var meget optimistisk.

Selve behandlingen begyndte med, at jeg klargjorde, hvad mit problem var for Niels. Så blev jeg bedt om at lukke mine øjne og se personen for mig og holde ved det negative. Det var overhovedet ikke et problem for mig, at se personen for mig, og jeg blev hurtigt fyldt med negativitet. Jeg blev så prikket let på hånden, i ansigtet og i siden. Imens snakkede Niels stille og roligt til mig, og på et tidspunkt spurgte han, om jeg kunne se personen stadig?

Jeg kunne meget tydeligt mærke en hurtig ændring! Personen blev mindre og mindre og det blev sværere og sværere at holde fast i det negative. Da der var gået ca. ½ time var personen bare en lille prik, og nu fyldte hun ikke noget i mig længere, det var en dejlig følelse af lettelse.

I slutningen af januar blev jeg spurgt af en lærer fra min datters klasse, om jeg ville påtage mig at ringe rundt og aftale en dato med de andre forældre i forældrerådet til et møde? Jeg tror, at det var noget af testen på, om behandlingen havde virket. Jeg ventede naturligvis med at ringe til "moren" til sidst, for jeg var ikke helt sikker på, hvordan hun havde det med mig, og så skulle jeg jo i forsvar. Da jeg så endelig fik hende ringet op, blev jeg helt overrasket. Jeg blev talt til med en venlig stemme, og hun var den af forældrene, jeg snakkede længst med, og hun grinede endda. Hun gav mig nogle gode råd, da det var hendes andet år i forældrerådet og mit det første. Jeg var helt rundt på gulvet efter telefonsamtalen og måtte endelig fortælle min mand om samtalen, jeg var lidt "høj" af den!!

Mit første møde med hende var så i februar til forældrerådsmødet. Jeg var meget spændt på mødet og havde en helt anden indstilling til det, end jeg plejer at have, var slet ikke anspændt overhovedet og ingen negative tanker. Vi sad hjemme hos en af de andre forældre, og der ved bordet sad vi så skråt over for hinanden. Jeg følte, at hun kiggede på mig hele tiden, og når jeg kiggede på hende, så fik jeg et smil. Jeg havde det som om, hun kunne mærke, at jeg var anderledes, eller at hun selv havde prøvet at få TFT. Det var virkelig en positiv oplevelse.

Mit tredje møde med hende var en uge senere til forældremøde. Der blev vi delt op i grupper, for at vi skulle ud og diskutere konflikt – ironisk ikke? Jeg kom i gruppe med hende, og vi sad ved siden af hinanden. Det var som om, hver gang hun sagde noget, så kiggede hun på mig, og for første gang følte jeg også, hun lyttede til mig. Jeg kan huske jeg også tænkte, det ikke bare er "bonde snak" hun kommer af med, der er virkelig noget fornuftigt i noget af det, hun siger. Jeg syntes det gik så godt, at jeg ville ønske, vi havde haft noget mere tid til at diskutere i gruppen. Bagefter havde jeg en underlig fornemmelse, for hvad var det lige der skete, hvorfor var hun pludselig blevet så rart et menneske at være sammen med?

Da min mand og jeg kørte fra mødet, spurgte jeg ham, om han ikke syntes, hun var blevet meget bedre at være sammen med? "Næh, jeg synes hun var som hun plejer at være, men jeg tror at det er dig, der ikke er den samme – med dine negative holdninger over for hende!"

En klients beskrivelse

Angst for angsten (eller angsten for at et problem kommer igen)

Det er vigtigt at afslutte en behandling med at behandle frygten for, et problem kommer igen – eller overbevisningen om, at det kommer igen.

Efter at have behandlet en angst på 10 – og den er kommet ned på 0, kan angsten for, den kommer igen, også være på 10.

Der er to aspekter:

Det ene handler om, det ikke er rart for klienten at gå ud ad døren med en angst på 10.

Det andet handler om, "det ser ud til", vi tiltrækker det, vi forventer. Forstået på den måde vil en ubehandlet angst for angsten kunne reaktivere angsten.

Om det altid eller nogle gange forholder sig sådan er ikke så vigtigt at tage stilling til. Man kan blot vælge at forholde sig til det første – at der ikke er nogen grund til at sende klienten ud ad døren med et ubehag. Ofte er frygten for, et problem kommer igen, hurtigt at behandle.

Kvalme

Et ubehag kan under tiden også ændre sig til kvalme. Jeg har blot en enkelt gang oplevet, det har været nødvendigt at følge klienten på toilettet for at kaste op – men normalt er det nok blot at være rolig og bede ham/hende om at mærke hvor ubehagelig kvalmen er og behandle den som ethvert andet ubehag.

Min forståelse af kvalme er, at det er en reaktion på en forgiftningstilstand. Her er det blot ikke noget fysisk, der er indtaget – men derimod noget psykisk forgiftende materiale, som er indtaget på et tidspunkt i livet. Jeg har gode erfaringer med at anvende PR3 i forbindelse med kvalme.

Medicinering

Det er læger, der har ordinationsretten. Det betyder, det er læger, der skal rådgive om medicin.

Problemet med medicinering kan dels være, at TFT ikke virker, dels at det er vanskeligere at vurdere en effekt, da medicinen ofte betyder, klienten har svært ved at mærke sig selv.

Under tiden kan det lade sig gøre *midlertidigt* at hjælpe klienten til mindre "følelsesløshed" ved at prikke. Klienten kan sige eller tænke – eller du kan tilbagevendende sige: "Jeg kan bare ikke mærke mig selv" eller "Jeg kan bare ikke mærke mine følelser".

Når det gælder behandling af et menneske, der tager antidepressiver (såkaldte lykkepiller), viser erfaringen, det godt kan have effekt at behandle med TFT. Under tiden kan medicins indvirkning på TFT neutraliseres med Sea Urchin Teknik (Se evt. *Sea Urchin Teknik*).

Pillernes hovedvirkning er, at de dæmper ubehag (har som mål at forhindre, man mærker sig selv). De gør ikke noget ved årsagerne til at problemet opstod. Mange oplever da også, der ikke er sket nogen forandring, hvis de holder en pause eller holder op med at tage pillerne.

Mange læger anbefaler en udtrapningsperiode på 14 dage til 3 uger. Det kan give abstinensproblemer. Jeg anbefaler meget længere tid – et halvt til et helt år – i forhold til udtrapning.

Det, der ser ud til at have effekt i forhold til et problem, er at anvende andre (nye) strategier i forhold til livet. Disse strategier ejer de fleste mennesker – eller har mulighed for at tilegne sig (drage nytte af andres erfaringer ex en terapeuts) – og de bliver mulige at anvende, når forhindringerne for at anvende dem bliver fjernet (gennem terapi).

Mange mennesker har angst forbundet med at skulle stoppe medicinering. Det er en angst, som også er mulig at behandle.

Apex problemet

Der er klienter, som efter behandlingen ikke kan acceptere, det er behandlingen, der har skabt en forandring.

Et par eksempler:

Jeg behandlede en kvinde, som havde en kørefobi efter en ulykke. Hun havde gået hos psykolog et halvt år, uden det havde hjulpet hende. Da vi snakkede sammen i telefonen, havde hun svært ved at tro på min erfaring med, at en kørefobi ofte er løst efter en enkelt terapisesion.

Da hun var blevet behandlet (en gang) sad hun bare gentagende gange og sagde, det ikke kunne passe!

En anden, jeg behandlede for angst, snakkede jeg med efter ca. 14 dage. Hun syntes ikke rigtig TFT var noget. Hun syntes ikke rigtig, der var sket noget under terapien. Jeg spurgte, om hun kunne huske, hendes angst havde været helt oppe på 10 – og at den var gået ned til nul. Det kunne hun måske godt huske noget om, men hun syntes alligevel ikke rigtig, der var sket noget under terapien.

Jeg begyndte i stedet at spørge til, hvordan de sidste 14 dage var forløbet. Hun fortalte, hun faktisk havde haft det godt – havde haft mere energi og sådan. Og så havde hun også fået truffet nogle vigtige beslutninger, som hun havde haft meget svært ved at træffe i lang

tid!

Hun endte med at give udtryk for, at der måske alligevel var sket noget.

Det er en erfaring, at nogle slet ikke vil erkende, at TFT kan have haft en effekt. Den eneste mulighed, der synes at være i forhold til det, er at skrive alle problemer (propper) og SEU-forløb ind i sin journal. Så vil de altid være mulige at vende tilbage til sammen med klienten.

TFT og børn

Børn har ofte endnu hurtigere effekt af TFT end voksne – måske fordi de ikke er nået til at have så mange forbehold.

Børn kan lære selv at prikke, når de er parate (modne og motiverede) til det. Det er muligt både at se børn som nogen, der udelukkende lever med konsekvenserne af at vokse op sammen med deres forældre – og som nogen, der lever med konsekvenserne af alle de liv, de har levet. Uanset om man ser dem på den ene eller den anden måde, kan man i første omgang vælge at fokusere på dette liv.

Børn viser med deres adfærd (i de fleste tilfælde) blot en naturlig reaktion på det, de er udsat for i familien. Man taler derfor om, at børn kan være *symptombærere* eller at børnenes adfærd blot er et *symptom* på de problemer, der er i familien.

Forældrene er ledere i familien – og har dermed ledelsesansvar. Dette ansvar "ser ud til" at kunne udøves med størst effekt ved at forældrene tager ansvar for selv at have det godt.

Et eksempel:

En kvinde ringede til mig og fortalte, hun havde problemer med sine to børn, som hun er "alene" med. Da hun spurgte, om hun skulle tage børnene med, bad jeg hende om i første omgang at komme selv.

Vi arbejdede med de ting, der frustrerede hende i forhold til hende selv og i forhold til børnene – herunder problemer med at rumme børnenes naturlige reaktioner på hendes frustration.

Børnenes adfærd ændrede sig meget hurtigt – og jeg så dem aldrig!

Jeg afslår normalt "bare" at behandle et barn uden samtidig at behandle forældrene – men som jeg oplever det, kan et barn rumme aspekter (have problemer), som "ser ud til" at have en anden sammenhæng end dette liv.

Der kan også være tilfælde, hvor man efter en afvejning (ex sociale myndigheder) bestemmer, at et barn fortsat skal være i sit hjem til trods for relativt store problemer i familien (forældrene kan ex være afhængige – og derfor have svært ved at gribe deres ansvar). Her kan der være situationer, hvor jeg ensidigt har fokus på at støtte barnet.

Når man "ser" på *mønsterbrydere*, viser det sig, der har været en eller flere betydende voksne (udenfor deres familie) i deres liv.

Når små børn skal behandles med TFT forudsætter det, de bliver behandlet, når de oplever eller er i det, der er ubehageligt.

Her kan forældrene med fordel lære at prikke, da det oftest vil være dem, der er der i situationen, hvor barnet oplever ubehaget.

Indenfor kinesiologien anvendes "surrogatbehandling". Det betyder, at der testes og behandles (den fysiske påvirkning – her prikken) på den ene af forældrene imens han eller hun har fysisk kontakt med det lille barn.

Til børn, som er lidt ældre, og som endnu ikke har udviklet talforståelse, kan en pegetavle (med billeder af mennesker i forskellige grader af ubehag) anvendes til at snakke om bevægelsen på 0-10 skalaen.

Det er vigtigt for mig at slå fast, at det *ikke* er rimeligt at behandle et barn for et familieproblem.

Børn er små mennesker, der har brug for at lære de samme ting som større mennesker. (Se evt. afsnittet At være menneske)

Bivirkninger/virkninger

Sådan som jeg har mødt TFT beskrevet – og som jeg indtil nu har oplevet det – er der ikke nogen negative bivirkninger. Hvad, der er negativt, vil altid afhænge af øjnene, der ser eller kroppen, der føler.

Ind imellem kan man opleve, en ny "prop" kommer "op", når klienten er kommet hjem. Hvis det er en "prop", som udløser en ubehagelig tilstand, kan klienten godt opleve det negativt – og måske ligefrem blive bange.

Det er vigtigt altid/hver gang at minde om, at det er muligt at ringe. Enten vil det kunne lade sig gøre at behandle "proppen" via telefonen (klienten prikker selv m. guidning) – eller det vil være muligt at berolige klienten (hvis det er en problemstilling, man som terapeut kan overskue). Det kan også være, man har andre redskaber end TFT, man kan anbefale klienten at anvende.

En mulighed kan også være at aftale en akuttid. Det virker i sig selv beroligende at vide, hvornår man kan få løst sit problem.

Grundlæggende er det ikke negativt, en ny "prop" kommer "op". Den kan blot ses som et problem, der også gerne vil have en løsning.

Jeg har oplevet en klient, som havde smerter foran det ene øre. På et tidspunkt, imens jeg prikkede, gav hun pludselig udtryk for, det begyndte at klø – specielt omkring halsen. Efterfølgende fik hun nogle små blærer (ca. 1 mm) på hænderne og lidt op ad armene.

Vha. kinesiologi kunne vi finde ud af, at prikningen havde sat en udrensning af nogle giftstoffer i gang. Vi kunne også finde ud af, det var nogle giftstoffer, hun havde fået ind i kroppen 5 år tidligere. Da jeg spurgte, om der var mere, hun skulle vide nu, var der ikke (noget man altid gør i forbindelse med kinesiologi).

Hun spurgte, om vi kunne finde ud af hvor lang tid, der ville gå med udrensningen. Vi fandt frem til, det ville tage 9 dage. Det var overskueligt for hende.

Hvorfor kommer et problem igen?

Det afhænger af, hvordan man anskuer det, om et problem ex angst vender tilbage. Hvis det anskues ud fra gestaltterapeutisk erfaring, vender problemet tilbage, fordi det ikke er "arbejdet" færdigt (der er flere aspekter at forholde sig til).

Man kan ex forestille sig, at man i en terapi har taget afsked med nogle sider, man har fået "indbygget" fra/lært af/taget til sig fra sin mor, som har vist sig at være uhensigtsmæssige – enten for sig selv eller i det hele taget. Samtidig har disse sider betydet, man kunne slippe for at tage ansvar – og blot var et offer, der måtte reagere på, hvad mor gjorde (og andre). Hvis det opleves skræmmende at stå med ansvaret for sit eget liv – og denne frygt ikke er bearbejdet, er det nærliggende at vende tilbage til det gamle mønster – og invitere den del af mor – eller den egenskab – tilbage igen. Her vil løsningen være at få arbejdet med frygten/usikkerheden ved at tage ansvar for sit eget liv.

Dette eksempel peger selvfølgelig på, at det er vigtigt at have øje for, om klienten er klar til/er i stand til at håndtere det nye – og hjælpe i forhold til det efter behov. Selvom vi har oplevet en måde at være i livet på som utilfredsstillende – har denne måde også været forbundet med følelsen tryghed! Vi ved, hvad vi har – men ved ikke hvad vi får – og det kan gøre os utrygge.

Jeg oplever, det er nye aspekter – eller aspekter, vi ikke tidligere har "haft fat i", der er behov for at arbejde med når ex en angst kommer igen. Når vi tager fat på et nyt aspekt, er det ikke ualmindeligt, at det viser sig at være lagret et andet sted i kroppen, end det vi tidligere har arbejdet med. Det er oplevelser i livet her og nu, der på en eller anden måde minder os om en oplevelse, vi har lagret – og dermed bringer os i kontakt med følelsen (udløser den livsbegrænsende overbevisning).

Når det gælder *smerte* oplever jeg, det er vigtigt, kroppens budskab er forstået (se smertebehandling).

Livsbegrænsende overbevisninger

Livsbegrænsende overbevisninger er for mig at se de vigtigste genskabere af et problem. Bare en enkelt overbevisning kan udløse en lang række følelser. Derfor er det vigtigt hele tiden at have øje for, om klienten har en eller flere overbevisninger "under" et problem.

(Se evt. *Hvorfor er det vigtigt at arbejde med livsbegrænsende overbevisninger?* i 3. del)

Brug af rækkefølger af punkter

Jeg oplever, rækkefølgerne er gode at holde sig til – eller at tage udgangspunkt i, når man skal lære at anvende TFT. Det betyder ikke, at jeg holder mig til dem. Jeg arbejder udelukkende på intuition. De undersøgelser, der er lavet af TFT kan heller ikke godtgøre, at det er vigtigt eller nødvendigt at holde sig til rækkefølgerne. Roger Callahans generelle anvisning er da også, at man skal ændre i rækkefølgen, hvis ikke de virker.

(se evt. oversigt 7 rækkefølger i arbejdsmappen)

Meridianfølelser/energibanefølelser

Kinesiologien har ved hjælp af muskeltest afdækket sammenhæng imellem bestemte energibaner og bestemte følelser (og jeg har afdækket sammenhæng imellem bestemte energibaner og livsbegrænsende overbevisninger). Man kan på den måde sige, at bestemte følelser "ligger" på bestemte energibaner. Kinesiologiens mål er (ligesom tankefeltterapiens) at afbalancere eller skabe balance i det energiflow, der er i meridianerne. Når der ikke er balance, er der enten overenergi eller underenergi. Stærk vrede eller raseri kan ex være overenergi på galdeblæremeridianen. De kinesere, der har medvirket til at udvikle akupunkturen, har afdækket at meridianerne ud over at være indbyrdes forbundne også virker sammen (Se evt. *Energibanerne arbejder sammen 2 og 2 i tilføjelser til 1.del*). Denne viden anvendes også i kinesiologien. Det betyder, balancen under tiden opnås gennem at påvirke den anden meridianbane i parret til trods for, at problemet kan registreres på den første.

Et dogme indenfor kinesiologien hedder:

"Det, det er, er det ikke – og det, det ikke er, er det."

Som jeg har været inde på, lader jeg min intuition råde og registrerer blot, hvor jeg prikker. På samme tid er jeg optaget af, hvad der gør, at det ender med et godt resultat. Nogle klienter fortæller: "Det var lige, da du prikkede der, forandringen skete!"

Viden om meridianernes parvise funktion – og de tilknyttede følelser – kan for nogle være en mulighed for at træffe et bevidst valg. Du kan godt vælge at sætte dig ind i, hvor de enkelte følelser (nogle ligger på flere energibaner) er placeret (se oversigt 5).

En anden mulighed vil altid være blot at følge sin intuition eller at prikke på alle punkterne.

Listen over meridianfølelserne kan også være en kilde til at give sprog til følelser. Vi har en anden oplevelse af noget, når det har fået et navn. For mange mennesker er det at tale om følelser "ukendt land".

"Hver eneste gang, vi følger intuitionen, vil den give os en endegyldig ledetråd, der viser vej!"

Florence Scovel Shinn

Hvor mange gange skal der prikkes/masseres på et punkt?

"Opskriften" siger, vi skal prikke 5-10 gange på hvert punkt. Mange opnår fine resultater på den måde. Da jeg følger min intuition, oplever jeg under tiden, at jeg sidder og prikker på det samme punkt måske 300 gange. Da min intuition tilsiger mig at gøre det, tror jeg, det er rigtigt, når det sker. Min opfordring vil altid være, at følge intuitionen.

Det samme oplever jeg gælder for tiden, der masseres på massagepunkterne (opskriften siger 10-20 sekunder).

At prikke selv

Det er vigtigt allerede den første gang at lære klienterne at prikke selv. De fleste klienter synes, det er dejligt at få et redskab "i hånden", som de selv kan anvende. I første omgang skal fokus være på at behandle ubehag – men at prikke på alle punkterne har en generel afbalancerende virkning. At prikke selv er i forhold til en række problemstillinger ex depression og afhængighed en vigtig og god støtte for processen hen imod at have det godt - når der er mange "propper" eller problemstillinger – og "det ser ud til" at gælde for de fleste!

Jeg tror, det har en vigtig betydning, at K selv arbejder aktivt med. Det kan medvirke til at give daglig fokus på den ønskede forandring.

Det viser sig, at man kan løse mange problemer selv. Min oplevelse er dog, at et problem, man engang har fortrængt, fordi det på det tidspunkt var uløseligt, *kan* være svært at tage frem alene. Her kan det være nødvendigt at være sammen med et menneske (terapeut), som man har en sikker forventning om at kan medvirke til at løse det.

(Se: *Hvordan prikker jeg selv?*)

"Følelsesbroen"

I forbindelse med min første terapeutiske uddannelse lærte jeg at arbejde med regression i forhold til dette eller indeværende liv.

Nedenstående citat er hentet fra en bog om kortidsbehandling ved hjælp af hypnose og beskriver det, der anvendes, som følelsesbroen:

"Edelstein (1981) beskriver en fremgangsmåde under navnet "følelsesbroen", der er velegnet som en hypnoanalytisk metode til afsløring af fortrængt materiale og de følelser, der er knyttet til de traumatiske oplevelser. Ved hjælp af "følelsesbroen" bringes patienten direkte tilbage til de følelser, der er fortrængt. Edelstein forklarer, at metoden er meget enkel og blot går ud på, at bede patienten genopleve den følelse, der er tale om, så tydeligt som muligt under den terapeutiske trance. Når patienten kan tilkendegive, at følelsen opleves, opfordrer terapeuten patienten til at lade følelsen blive mere og mere intens. Når følelsen har en passende intensitet, forklarer terapeuten, at følelsen vil blive brugt som en bro til fortiden. Patienten vil bruge "følelsesbroen" til at rejse tilbage til første gang denne følelse blev oplevet. Følelsen benyttes som udgangspunkt for og middel til at nå til den fortrængte kilde."

Maureen Røpke og Poul Røpke: Den indirekte genvej

I forbindelse med TFT har jeg anvendt denne mulighed uden at tale om følelsesbroen (det er selvfølgelig en mulighed). Edelstein taler om, at klienten skal være i terapeutisk trance. Det kan sammenlignes med den tilstand klienten er i, i det øjeblik han/hun har fuld kontakt til sit ubehag eller sin smerte.

Herfra er det muligt blot at bede klienten om at gå tilbage til en situation tidligere i livet, som har med den øjeblikkelige oplevelse af ubehag eller smerte at gøre. Når jeg ikke beder klienten om at gå tilbage til den første gang, er det fordi hans/hendes psykiske forsvar ofte vil forhindre det. I enkelte tilfælde kommer vi tilbage til det første.

De fleste har prøvet at skrælle løg og ved dermed at der udenpå det, man kan kalde *kernen* i løget, ligger en række lag. Det er et meget godt billede på, hvordan oplevelser er lagret i sindet. I regelen vil man opleve, det yderste lag også tidsmæssigt ligger tættest på nuet

Man kan, set på den måde, "gå" fra det yderste lag eller et af de yderste lag ind til næste lag for til sidst at ende i *kernen*. Når en ubehagelig oplevelse (et traume) er behandlet, beder man klienten om at gå længere tilbage i livet for at se, om der er andre tidligere oplevelser, der er nødvendige at få "set på".

Det positive ved at gå frem på denne måde er, at det giver klienten dyb indsigt i årsagerne til det nuværende problem.

Under tiden kommer man direkte ind til *kernen* – og det er bare fint, da det netop er *kernen* i eller den oprindelige årsag (ofte der man har dannet en livsbegrænsende overbevisning) til ubehaget eller smerten.

De følelser, som for klienten er forbundet med at komme tilbage i den gamle oplevelse behandles som et traume (se traumebehandling).

Hvornår kan "følelsesbroen" bringes i anvendelse?

Under tiden oplever jeg, SEU står stille eller falder meget langsomt på skalaen. Det bliver for mig en anledning til at prøve, om det er muligt at "gå" tilbage til en oplevelse (et traume), der har noget at gøre med den i øjeblikket oplevede følelse – eller den oplevelse, hvor den livsbegrænsende overbevisning, vi lige nu fokuserer på, er dannet. Efter denne oplevelse er bearbejdet (der er prikket i forhold til alle involverede følelser) vender jeg tilbage til den følelse eller overbevisning, vi kom fra – hvor der i regelen er sket et fald på 0-10 skalaen. Når den eller de underliggende oplevelser er bearbejdet, går det sidste stykke ned til 0 oftest ret hurtigt.

Det bibringer klienten selvindsigt at anvende "følelsesbroen" – og oftest en hurtigere løsning.

En anden måde at forstå det er, at stilstand på 0-10 skalaen er sjælens anmodning om at øge indsigten/forståelsen.

At gå omkring det menneske, der indgår i relationen

En anden vej at gå, når SEU står stille eller falder meget langsomt, er at bede klienten mærke den aktuelle følelse og bede ham/hende se det menneske for sig, som har med den aktuelle følelse at gøre. Når/hvis det lykkes (det er ofte et nærtstående menneske) beder jeg klienten se ind i det menneskes øjne – og fornemme hvilken reaktion/følelse, de giver anledning til at skabe indeni ex skyldfølelse, afmagt, vrede, svigt. Det kan godt bare være en enkelt følelse – og hvis der er flere, behandles de i den rækkefølge, de kommer op/frem.

Oftest leder det ikke bare til at se det menneske, der har givet anledning til problemet – men også til en bestemt oplevelse – og dermed indsigt.

Årsagen til et problem er, at jeg selv, en delpersonlighed eller et andet menneske aktiverer en eller flere følelser.

Nogle gange må jeg bare acceptere, at SEU skal falde lige så langsomt.

Er der grænser for, hvor langt man kan komme tilbage?

Der ser ikke ud til at være grænser for, hvor langt man kan komme tilbage. Jeg har oplevet klienter, der gik tilbage til oplevelser i tidligere liv. Dette kan ske, hvis både klient og terapeut er klar til det. Oplevelsen fra det tidligere liv (oftest omkring dødstidspunktet) behandles som et andet traume.

Generelt ser det ud til, der ikke kommer noget frem til bevidstheden eller den bevidste del, som terapeuten ikke kan rumme.

En proces styret af klienten

Man kan sige, det er klienten, der styrer om der skal tilføjes indsigt (ses på tidligere oplevelser) eller der ikke skal (hun/han står stille på 0-10 skalaen). Ofte vil man opleve, et problem blot kan "prikkes" væk og kan måske konkludere, at tidligere oplevelser på den måde bearbejdes – og måske også tidligere oplevelser fra tidligere liv (Se evt. "Ego-et bliver stresset, når du prikker" i afsnittet Dokumentation).

Sådan kan det også hænge sammen - tidligere liv

En klient, følte sig meget træt – og havde gjort det i mange år. Hun slæbte sig lige på arbejde, men orkede ikke noget, når hun kom hjem. I ferierne – eller når de var på ferie, måtte hun gå tidligt i seng – og hendes mand og datter måtte hygge sig om aftenen uden hende.

Jeg bad hende se sin krop for sig med henblik på at spørge kroppen, hvad der gjorde den så træt. Hun kunne godt se sin krop – og samtidig kunne hun se en skygge bag den. Jeg bad hende tage kontakt til skyggen, som viste sig at være en mand, som igennem de inkarnationer, hun havde haft igennem de sidste 1000 år, havde forsøgt at straffe hende, efter engang at have været meget forelsket i hende.

Sådan, som han oplevede det, havde hun været medskyldig i, at han på et tidspunkt var blevet dømt og indespærret. Hun havde ingen indflydelse haft på det – men det troede han. Andre

(mænd) havde haft fuldstændig magt over hende.

Noget af det, han havde gjort i *dette* liv, var at forsøge at tage så meget af K's og K's families energi som overhovedet muligt. Han havde også været i stand til at sørge for, at K. havde mistet en anden datter meget tidligt.

K og manden (skyggen) fik snakket grundigt om, hvordan deres oplevelse og følelser havde været i forbindelse med den opståede situation – og da det gik op for ham, at K havde været fuldstændig uden indflydelse, blev han meget ked af, hvad han havde gjort. Han lovede at gøre alt, hvad han kunne for at hjælpe og støtte – ikke bare K – men hele familien.

Først gav han hende hånden, og siden kunne hun tage imod et knus fra ham.

De tog afsked, og han gik roligt ind i noget hvidt lys.

K oplevede nu at stå på en grøn eng med masser af blomster, summende bier og syngende fugle – med en skyfri himmel over.

K stod der sammen med sin mand og sin datter – og de holdt om hinanden. Efter at have mærket lidt, hvor godt det var, fik hun øje på en bjørn inde i skovkanten. Jeg spurgte, om det ville være OK at snakke med bjørnen. Hun havde en frygt på 8, som vi først måtte fjerne (prikke på). Derefter kunne K gå hen imod bjørnen og råbe til den.

Det viste sig at være en god ven af skyggen – som havde deltaget i at gøre livet surt for hende – og som nu også til fulde havde forstået, at K ingen indflydelse havde haft. Derfor ville den nu fremover være med til at værne om K og K's familie. K takkede bjørnen, som luntede videre.

Jeg spurgte K, hvordan det nu føltes. Der var en utrolig ro indeni – men hvis hun oplevede sig som et træ, var det ligesom, der sad noget gammelt stress i barken og vibrerede. Jeg forsøgte/prøvede først, om det kunne fjernes ved at prikke lidt, hvilket gik langsomt. Jeg bad hende derfor om at gå tilbage til en situation, som havde med denne stress at gøre.

Hun kom nu tilbage til situationen, hvor hun var blevet afsondret fra ham ("skyggen") ved at blive spærret inde – hvilket gav en utrolig følelse af afmagt. Denne afmagt prikkede jeg i forhold til – og det var rimelig hurtigt at fjerne den.

Så havde hun bare en oplevelse af fuldstændig ro!

Hvor dybt virker TFT?

"Det ser ud til" det opløser vores lagringer på celleplan. Jeg har haft mange klienter, som har arbejdet med de samme problemstillinger i årevis – og som har haft en oplevelse af, de nu var kommet helt fri. Når det er et aspekt, der er arbejdet bevidst med i årevis, er klienterne typisk ikke helt i top på 0-10 skalaen – men er måske kommet ned på 7. Så det arbejde, der er udført, har ikke været forgæves.

TFT er ikke altid løsningen

Er du terapeut, kan du *ikke* forvente, du fremover bare kan løse alle problemstillinger, du bliver stillet overfor ved hjælp af TFT. De klienter, der kommer til dig, efterspørger noget, du kan give videre – og det kan være indenfor enhver del af det, du kan.

TFT kan medvirke til at frisætte det, som klienten rummer lige nu – men nogle gange har klienten behov for at få tilføjet noget, som du (eller et andet menneske) har erfaret. Det kan være en ny synsvinkel, en måde at tænke noget eller en konkret kommunikationsmåde – noget, der kan øge klientens kompetence i forhold til at leve frem over. TFT er et rigtig godt kombinationsredskab. Når jeg ex arbejder med gestalt terapi, går det ofte meget hurtigt med at forandre en stærk følelse – ex angst for at sige det, der lige nu er nødvendigt.

Energitoxiner

I sjældne tilfælde kan man opleve, TFT ikke har nogen effekt eller har stærkt nedsat effekt. Det viser sig, at noget, vi har indtaget gennem munden, næsen eller huden kan have en u hensigtsmæssig indflydelse. Det kan være mad/næringsstoffer, tilsætningsstoffer, medicin, parfume, tobaksrøg, petrokemiske stoffer m.m. – men kan også være følelser.

Et eksempel:

I Danmark er der udviklet et redskab til at afdække, hvad problemet er, som hedder *Sea Urchin Teknik*. De to, der udviklede det, mødtes på et tidspunkt hos den ene. Hun havde tænkt, de kunne få løgsuppe til aften, da hendes far havde avlet så mange løg, og hun kunne få nogle af dem.

Da hun havde spist, blev hun syg. Hun fandt ud af, problemet ikke var løgene i sig selv – men at det var fars løg. Forholdet til faren har været meget problematisk.

Redskabet kan minde om denne bogs oversigter. Her er vægten lagt på alt det, vi på forskellige måder kan indtage. Man tester også her, hvad problemet er.

Der anvendes ikke TFT – men en anden teknik, hvor man lægger hænderne foran og bag på kraniet og skiftevis trykker let – og letter trykket – på ind/udånding.

Se evt. www.energytugin.dk

TFT Behandling af hovedområder

Her søger jeg at bibringe forståelse af de forskellige problemer eller tilstande, vi kan opleve – samtidig med jeg peger på tilgange, når de skal ændres.

Generelt

”Det ser ud til” det er en god idé at have fokus på:

Behandling af underliggende/bagvedliggende traumer (se evt. historien fra Nairobi i afsnittet Dokumentation).

Forståelse – ”*Følelsesbroen*” kan være en vej – og opmærksomhed omkring personlighedens dynamik (jeget, delpersonligheder og repræsentationer af andre) .

Livsbegrænsende overbevisninger som udløser af følelser.

Muligheden for at prikke selv – evt. med hjælp fra arbejdsmappens oversigter.

Behovstilfredsstillelse er grundlæggende

Det, der ser ud til grundlæggende at betinge, om vi har det godt, er vores evne til at tilfredsstille egne behov – eller vores evne til ved andres hjælp (herunder evne til at bede om hjælp) at sørge for behovstilfredsstillelse.

Livet igennem – fra første begyndelse – opstår der længsler efter eller drømme om at opnå noget eller at gøre noget. Disse længsler og drømme støder undervejs ind i andre menneskers (ex fars, mors, søskendes, bedsteforældres, læreres, lederes) behov og opfattelser, hvilket kan medvirke til at længslerne og drømmene *ikke* leves ud. Sammenstødene huskes måske ikke længere umiddelbart, men de følelser, der var aktiverede i forbindelse med sammenstødene, bliver igen aktive i det øjeblik, man igen ønsker at udleve sine længsler og drømme.

De aktiverede følelser kan i kroppen opleves som: ubehag, smerte, spændinger, kvælningssfønmelser, kvalme, hjertebanken ect. – alt afhængigt af, hvor kraftige sammenstødene har været.

Et par eksempler:

Det kan være, man har oplevet meget stærke krav fra andre mennesker – krav, som man på det pågældende tidspunkt slet ikke var i stand til at leve op til.

Det kan være den forventning, man ubevidst fornemmede fra mor om at stå seksuelt til rådighed for far, ved at hun ikke greb ind (læren kan være: jeg skal have fokus på andres behov – mine egne er ligegyldige!)

Det er disse kropslige oplevelser i forbindelse med forsøg på (og det kan blot være at tænke på) behovsopfyldelse, der er den vigtigste genstand for behandlingen.

Når de kropslige oplevelser ikke længere er der – men er afløst af ro indeni – går man uhindret videre med at leve sine længsler og drømme ud.

Livsbegrænsende overbevisninger

Overbevisninger er ofte grundfæstet tidligt i livet og er derfor ”dybe”. Eksempler og omfang af betydning eller indflydelse er beskrevet andre steder i denne bog.

Noget, der har undret mig, er, at man kan ændre en overbevisning om ex at være grim, fed, dum ect. ved at klienten fokuserer på, hvor grim, fed, dum ect. han/hun er, imens der prikket.

Jeg kan i øjeblikket kun forstå på den måde, at det, der sker, sker i vores dybeste egeninteresse. (Se evt. ”Ego-et bliver stresset, når du prikker” under Dokumentation).

Når du skal behandle en overbevisning, siger du den (min anbefaling) hele tiden højt, imens du prikker. Under tiden vil du også med en overbevisning (på samme måde som med en følelse) opleve, der ikke er bevægelse på 0-10 skalaen. Ligesom med en følelse er det her muligt at gå tilbage til situationen/oplevelsen, hvor overbevisningen blev dannet (Se evt. ”Følelsesbroen” under TFT behandling). For at neutralisere overbevisningen er det nødvendigt at arbejde med alle de følelser, der er aktiveret i situationen/oplevelsen. Når følelserne er bearbejdet vender du tilbage til at fokusere på overbevisningen – hvor der typisk er sket et fald på 0-10 skalaen. Det sidste stykke ned til nul går i regelen ret hurtigt.

Traumer

Traumer er meget ubehagelige oplevelser. Traumer kan være oplevet for nylig ex: overfald, voldtægt, røveri, naturkatastrofer, uheld, bombeangreb, krig. Det kan også være gamle traumer: vold og psykisk vold fra forældre, søskende eller andre ”nære”, incest, forskellige situationer, som ikke var mulige at håndtere tidligere i livet (det kan være som barn). Disse vil oftest være fortrængte til det ubevidste.

Hvis ikke klienten kan se traumet klart for sig (se evt. visualisering), så bed ham/hende om at forklare, hvad det skete og prik på punkterne imens. Behandl (fokuser og prik i forhold til) de ubehag, der kommer frem.

Generelt kan man se traumer som årsagen til nuværende problemer.

Nogle gange kommer der kontakt til det bagvedliggende traume, når vi behandler et ubehag. Jeg oplever, stimuleringen af punkterne ofte er medvirkende til at skabe denne forbindelse.

Et traume er færdigbehandlet, når alle involverede følelser er behandlet.

Når man behandler et traume – og klienten sidder og ser situationen eller et menneske, der har gjort noget ubehageligt for sig, sker der ofte det, at situationen eller mennesket gradvist bliver mindre og forsvinder, mens man prikker. Det kan også forekomme at mennesket skifter fra måske at være vredt/aggressivt til at være venligt smilende.

Angst

Angsten ”bor” i en relation. Det betyder, angsten er opstået i en situation, hvor jeget stillet overfor et andet menneske, et dyr eller noget ubestemmeligt/ukendt har været i tvivl om egen overlevelse eller været i tvivl om sin egen evne til – eller mulighed for at tage vare på sig eller sit selv.

Angsten kendetegnes også ved (i modsætning til en frygt), at klienten, når man spørger til dens årsag eller baggrund, ikke ved, hvilken relation det handler om. ”Det ser ud til” at have noget at gøre med vores evne til at fortrænge ubehagelige oplevelser.

Angst "ser også ud til" at have som opgave (som så mange andre ubehageligheder) at fortælle, man ikke lige nu lever i overensstemmelse med sig selv. Her må man have fokus på, hvad der forhindrer det. Noget af det paradoksale ved angst er, at angsten i sig selv kan være en forhindring.

Følelsen *afmagt* er altid involveret, når der er en angst.

Til forskel fra andre terapiformer, kan man med TFT umiddelbart begynde at behandle angsten, som den opleves her og nu af klienten.

Et eksempel:

Jeg behandlede en kvinde på en messe. Hun havde haft problemer med angst i meget lang tid – mærkede det mest som stærk hjertebanken. Efter 5 minutter åbnede hun øjnene, kiggede bekymret på mig og sagde: "Nu kan jeg ikke mærke mit hjerte mere!". Jeg sagde: "Må jeg betro dig noget?" – hvilket jeg godt måtte. Så sagde jeg: "Du har det endnu!".

Hun kunne ikke huske en tilstand, hvor hun ikke havde kunnet mærke sit hjerte.

Nogle gange kommer der spontant kontakt til en traumatisk oplevelse – og klienten får dermed en forståelse for sin angst. Andre gange gør der ikke.

I tilfælde, hvor der er stilstand på 0-10 skalaen anvendes "følelsesbroen" (se evt. TFT behandling)

To af de forklaringsmodeller, der kan anvendes, når det gælder oplevelser, der ikke relaterer sig til det liv, man lever lige nu er:

1. Jung mener, vi alle har kontakt til det, han kalder "Det kollektivt ubevidste". Det betyder, vi alle kan have angst for noget, som mennesker igennem tiden har oplevet var ubehageligt.
2. Andre mener, vi har levet før og bærer på alle vores erindringer fra tidligere liv – også de livstruende (ex dem vi faktisk døde af).

Uanset om man bruger den ene eller anden forklaringsmodel har klienten en oplevelse af, det er ham/hende, det sker for.

I begge tilfælde kan man tale om, at angsten udløses af at opleve noget, der minder om en tidligere oplevet situation.

Kommentar:

Hvis man skal forstå, hvorfor angst kan behandles, tror jeg, det har sammenhæng med, at vi derved ikke kun oplever et begrænset angstpræget liv – men bliver i stand til at være i fuldt samspil med andre mennesker, med alt hvad det indebærer af erfaringsudvikling og læring (det jeg tror livet dybest set handler om).

Det er ikke altid ubehaget lige er til at få frem – et eksempel:

En Kvindelig klient sad med lukkede øjne og beskrev angsten som en sort kugle på størrelse med en bold, man kan spille med op ad en væg. Den kom ofte frem på overgangen imellem maven og brystet, men lige på det tidspunkt kunne hun ikke rigtig fornemme den ubehagelig.

Jeg spurgte, hvad den gjorde ved hende – hvad den betød for hende. Den hindrede hende i at gøre så mange ting, hun gerne ville. Jeg spurgte hende, om det var ligesom at være i fængsel. Det bekræftede hun.

Jeg spurgte hende så hvor stor cellen var. Den var 3x3 meter, så hun syntes ikke, der var meget plads at røre sig på. Efterhånden som jeg prikkede blev cellen til et lidt større bur lavet af stål – for siden at forandre sig til et af træ.

Jeg spurgte hende, hvordan hun havde det. Hun havde stor uro i sine hænder og havde bare lyst til at bryde ud, men følte hun manglede et redskab. Jeg spurgte hende, om der var noget i buret, som kunne bruges. Det var der ikke – for det var en sav, hun manglede. Jeg spurgte, om der var en, hun kendte, som havde en sav. Det havde hendes samlever. Jeg bad hende kalde på ham – og han havde en sav med (som var lidt for bred). Jeg spurgte, om det var ham, som skulle befri hende. Nej, det skulle hun selv – fik saven rakt ind og begyndte at save. Det var lidt besværligt at komme i gang på grund af savens bredde, men det gik. Til sidst havde hun savet et hul, der var

stort nok til, at hun kunne træde ud.

Jeg spurgte om samleveren tog imod hende. Ja, nu stod han og holdt om hende. Jeg bad hende om at bruge sine egne arme til at holde om sig selv på samme måde. Jeg spurgte hende, hvordan hun nu havde det – og hun følte sig tryk, rolig og varm indeni.

Jeg bad hende vende opmærksomheden ud lidt – for et øjeblik efter at bede hende gå tilbage igen. Hun kunne ikke helt komme ind i den samme tilstand igen. Hun havde en oplevelse af, som hun sagde, at der var "lagt låg på". Jeg tænkte, det måske havde noget at gøre med, at det lige præcis var samleveren (som hun var i parterapi sammen med).

Alligevel bad jeg hende om at holde om sig selv derhjemme – som noget hun kunne give sig selv (se evt. *Egenomsorg*).

Jeg spurgte hende en gang til, hvordan hun nu havde det – og hun svarede, at hun nu følte sig opfyldt af kærlighed!

(under det hele prikkede jeg "traume rækkefølgen", korrigerede for PR på PR1 og PR2 og brugte HS ind imellem)

Specielt begrebet eller følelsen angst oplever jeg fører til mange overvejelser over, hvad livet er. Jeg oplever ofte et dobbeltaspekt, når jeg behandler angst. På den ene side er der en angst for angsten (har ofte at gøre med, hvordan den opleves fysisk ex: når hele kroppen ryster – eller når hjertet banker, så man kan frygte, det ryger ud af kroppen). Sådanne oplevelser kan føles handlingslammende. På den anden side angstens positive ærinde: at støtte mig i forhold til at leve i overensstemmelse med det, der egentlig er mig. Når vi er nået til at føle angst, er vi, som jeg ser det, henne i afdelingen for kraftige påmindelser

I forbindelse med angst, har jeg ofte spurgt klienter, om de kunne se angsten som en skikkelse. Og når de har fået skikkelsen i tale – i indre dialog, hvor jeg guider (ind imellem må der prikkes for at nå til at turde at tage kontakt til skikkelsen), har skikkelsen (angsten) ofte sagt: "Du skal finde veje til at følge dig selv!" eller "Du skal finde veje til at sige fra! – eller begge dele.

(Husk de livsbegrænsende overbevisninger, sådan at du kommer "i bund" – her kan det være ex: "Jeg er sikker på, jeg ikke kan leve et liv uden angst." – "Jeg er sikker på, jeg ikke må sætte mig igennem." – eller – "Jeg er sikker på, jeg er afmægtig.)

Angst og aggressionshæmning:

Mange angstramte er aggressionshæmmede. At være aggressionshæmmede er at være stækket i sin evne til at passe på sig selv. Der, hvor de engang har forsøgt at passe på sig selv ved at vise aggression (vrede), er den enten blevet mødt med voldsom aggression eller med nedgørende adfærd (evt. er blevet udelukket eller isoleret fra fællesskabet, er blevet ignoreret eller skammet ud). Nogle har ex ofte hørt udtalelser fra deres mor som: "Du skulle aldrig have været født!" eller "Hvad har jeg gjort, siden jeg skulle have sådan en som dig!".

Ud over at arbejde direkte med angstfølelsen eller angstoplevelsen kan det være nødvendigt at "tage energien ud" af de følelser, som sådanne udsagn skaber (prikke på). Det er også vigtigt at arbejde med følelserne vrede og raseri for at opnå en naturlig balance med dem – eller et naturligt forhold til dem.

Vrede og raseri er naturlige følelser, som har deres mission eller opgave afhængigt af, hvad man som menneske kommer ud for. Det kan være et spørgsmål om liv eller død, om man kan forsvare sig selv.

(Se evt. *Vrede*)

Efter, den naturlige brug af vreden er genetableret, kan det være en mulighed at opdage, at *glæden* generelt er et endnu bedre forsvar. Det rummes i "Smil til verden – og verden smiler til dig!" – vi bliver mødt af andre med det, vi selv sender ud (der er dog mennesker, som har det svært med glæden – og derfor i stedet finder aggression frem) Men der vil være situationer, hvor det er nødvendigt at "komme op og markere sig" (blive vred).

Panikangst

Situationer, hvor klienten har oplevet eller været i panikangst, er i sig selv traumatiske og er derfor vigtige at behandle – som traumer (se evt. angst for angsten)

Aggressionshæmning er også her et vigtigt aspekt at have øje for (se angst og aggressionshæmning).

Det er oftest nødvendigt at behandle både angsten for et nyt anfald (det gør jeg først) – og de angstaspekter, der ellers er.

Depression

"Det ser ud til", vi alle har en opgave at løse her i livet. Hvis vi bliver opgivende i forhold til at løse opgaven, føler vi os deprimerede.

Ordet depression bruges som oftest alene – men ordet forladthed skal egentlig foranstilles sådan, at det kommer til at hedde "forladthedsdepression". Vi har forladt os selv – og selvet er efterladt med en opgave, det ikke kan løse alene.

Graden af opgivelse ser ud til at have sammenhæng med styrken af kravet om at forlade sig selv. På det tidspunkt, vi "vælger" at forlade os selv, vil det som regel være fordi, vi er omgivet af voksne, som har en opfattelse af, at deres egen opgave er meget vigtigere – og gerne vil have hjælp til at udføre den. Vi kan allerede som spæde indgå i en støttende rolle i forhold til vores forældre eller andre primærpersoner. En del af dette kan være helt at overtage deres måde at agere på - eller måde at være i verden.

Det kan også være en samlever (der ligner far eller mor – eller begge) eller en anden, man er under kraftig indflydelse af.

I forbindelse med en depression er følelsen *opgivelse* altid involveret.

Faser mod opgivelse (udgangspunktet er ro).



Figur 6

Kommentar til Figur 6:

Man kan bevæge sig nedad fra irritation og ende i depression. Den stiplede linie markerer et meget vigtigt skel. Når man er følelserne over den stiplede, føler eller har man handlekraft. Jo længere man bevæger sig under den stiplede linie, jo stærkere er oplevelsen af at handlekraften forsvinder.

Særlig vigtigt med kontrakt – hvad er det klienten vil?

Indgangen til at komme ud af en depression vil ofte være at snakke med klienten om, hvad han/hun drømmer om (jeg har endnu ikke mødt et menneske, som ikke havde drømmen intakt). Drømmen (der kan godt være mange drømme undervejs i livet) er vores mål.

Når drømmen skal leves ud, vil der som regel være nogle aspekter, klienten ser som forhindringer. Det er dem, der skal der arbejdes med.

"Vi har ikke tabt, fordi vores drømme ikke går i opfyldelse. Vi har tabt, hvis vi ikke prøver på at nå"

En anden vigtig del er også, at klienten er blevet godkendt eller har fået accept fra forældre eller primærpersoner på grund af den tillærte adfærd. Denne godkendelse eller accept (gevinst) vil der ofte være angst forbundet med at skulle give afkald på (vi ved hvad vi har – men kender endnu ikke det nye.)

Der er ikke så sjældent brug for at behandle angsten for et liv uden depression!

Generelt

Spørg hvad der fremkalder de mest depressive følelser eller hvornår depressionen er værst og behandl det (følelser/ubehag), der kommer frem.

Normalt sælger jeg en terapi ad gangen, men når det gælder en depression, kan det være vigtigt at anbefale klienten at købe en "pakke" på 5 behandlinger.

Depressive mennesker er ofte meget psykologisk reverserede – og det kan let føre til opgiveness i forhold til behandlingen.

Det er derfor meget vigtigt allerede første gang at være meget grundig med at instruere i brug af punkterne – og at anbefale behandling for psykologisk reversering mange gange om dagen.

Særlig vigtigt med journal.

Når det drejer sig om en depression bliver journalen meget vigtig. Skriv undervejs hvad der er behandlet – med SEU-forløb, sådan at det er til at tage frem og kigge på i situationer, hvor mismodet er ved at tage over.

Depressive og andre følelser i relation til årstid.

Et eksempel:

En kvinde havde en fornemmelse af, det pressede over øjnene – og samtidig havde hun kvalme.

Jeg bad hende, mens jeg prikkede, om at gå tilbage til en situation tidligere i sit liv, som havde med dette ubehag at gøre. Hun kom tilbage til den situation som 17 årig, hvor hun første gang oplevede sin kæreste have "kontrolltab" i forbindelse med indtagelse af alkohol. Han havde smadret flere ting og virket meget truende (senere havde han også slået hende).

Det foregik hjemme hos dem selv – og det var omkring nytår. Klienten var her dagen før nytårs aften – og for mig var sammenhængen oplagt. Som jeg oplever det, er alle oplevelser lagret meget præcist og detaljeret i os. Det gør, vi kan opleve ubehag i løbet af året, som relaterer sig til oplevelser, vi har haft på ganske bestemte tidspunkter på året.

Det betyder, et bestemt tidspunkt (lyset, luften, duften ect.) på året kan aktivere det ubehag, vi oplevede, på det pågældende tidspunkt.

(Husk de livsbegrænsende overbevisninger, sådan at du kommer "i bund" – her kan det eksempelvis være: "Jeg er sikker på, det, jeg går i gang med, ikke lykkes" eller "Jeg er sikker på, jeg ikke kan sætte mig igennem.")

Stress

"Stress handler om, man er bange for ikke at gøre det godt nok, som man skal!"

Jakob Haugård

Det betyder, det er væsentligt at arbejde med følelsen af ikke at være god nok (og de underliggende livsbegrænsende overbevisninger). Det kan være vanskeligt for mange at se i øjnene, at det måske hænger sammen på den måde. Mange mennesker, som lider af stress er perfektionister eller bruger utrolig mange kræfter på at forsøge at være perfekte – og hvis de skal

indse, det handler om ikke at føle sig god nok – er de jo netop ikke perfekte!

Udgangspunktet vil derfor være at lytte sig ind på, hvordan klienten oplever sin stress – og i hvilke situationer.

”Har du altid skullet præstere meget?” kan være et spørgsmål, som åbner op for indsigt i årsagerne til den nuværende stress.

Begynd blot at arbejde med det første ubehag, der dukker op.

Stress kan udløse hovedpine, hjertebanken, svien i maven (forstadier til mavesår), kvalme ect. Behandl efter behov.

Stress udløser hormoner i kroppen. Langtidsvirkningen af at have for meget stresshormon i blodet kan være blodpropper, som enten vil være livstruende eller invaliderende. Der kan være behov for at arbejde med angsten for at nå til nogle af disse tilstande.

(Husk de livsbegrænsende overbevisninger, sådan at du kommer ”i bund” – her kan det være ex: ”Jeg er sikker på, jeg skal være perfekt.” eller ”Jeg er sikker på, jeg ikke er god nok.”)

Et eksempel: stress

En klient ville allerhelst nå (var nødt til) at tage enhver telefon, der ringede på hendes arbejde. Det gav hende direkte fysisk ubehag, hvis der var en, hun ikke nåede. Ubehaget kunne behandles! (Samtidig havde vi også en snak om, hvem det er, der har ansvaret for at lede og fordele arbejdet – herunder ressourcetildeling.)

Det er nye handlinger/handlemønstre, der løser stressproblemet. Hav derfor fokus på at behandle de hindringer, der er for at handle på nye måder – i overensstemmelse med sig – og uden at sammenligne sig med andre (der er kun en mig – og jeg kan derfor kun være mig).

Afhængighed

En kort vej til at blive god til at afhjælpe afhængighed er at ”se på” (og afhjælpe – og dermed komme til at forstå) sin egen afhængighed (jeg har ikke oplevet mennesker, der ikke har en eller anden grad af afhængighed af et eller andet).

Hvis man skulle beskrive den ideelle situation imellem mor og barn, kunne det være:

Barnet bliver lagt til brystet og drikker mælken fra mors bryst. Hun er parat til/evner at give barnet af det bedste, hun har – sig selv.

Mor ser på barnet og frydes over det. Hun vugger det, smiler til det og snakker med det, når barnet har brug for det. Barnet mærker mors varme hud og hører hjerteslaget, som det kender så godt fra fostertilstanden. Barnet oplever et brystmåltid, der mætter *både* i krop og sjæl.

Det er ikke alle, der har oplevet det på den måde!

Jeg oplever ofte, afhængighed har så dybe rødder.

”Det ser ud til” vi har behov for både at blive mættet i krop og i sjæl. Uanset om det er sult i kroppen eller sjælen, mærkes det i maven. Vi stiller vores sult med det, vi kender, indtil vi opdager andre/nye muligheder – og hvis det, vi har kendskab til udelukkende er noget, der kan puttes i kroppen gennem munden (igennem næsen eller med en sprøjte), er det det, vi gør. For sulten skal stilles.

Kendetegn ved misbrug/afhængighed

Det, der kendetegner afhængighed, er, at tankerne bliver ved med at kredse om ”stoffet” (det der kan give lidt mæthed/s fornemmelse) indtil man har fået det. Samtidig er det sådan, at man sikrer sig, stoffet er tilgængeligt (evt. har en sikker leverance).

At fratage en afhængig sit stof kan udløse voldsom vrede (som dækker over sværere følelser). Det betyder, det i nogle tilfælde kan være livstruende at gøre det.

At få ”stoffet” nedbringer eller fjerner midlertidigt et større eller mindre ubehag indeni. Når vi er afhængige, er det fordi, vi med det, vi er afhængige af – vores ”stof”, på den måde har fundet en vej til at nedbringe eller midlertidigt fjerne et ubehag.

Afhængighed stammer i regelen fra en mindre eller begrænset følelsesmæssigt nærende tidlig primær relation.

Her handler det ikke om at placere skyld, men blot at konstatere, det er sådan - og gøre noget ved det. Der er mange gode grunde til, at den tidlige primære relation ikke har formået at være tilstrækkeligt følelsesmæssigt nærende.

Der kommer følelser op, når klienten tænker på ikke længere at skulle have sit stof – de meget ubehagelige følelser, der er baggrunden for afhængigheden. Det kan ex være følelser af at være uelsket eller af at være ensom.

Det kan enten være bestemte handlinger ex arbejde, indkøb, løb, spil, se fjernsyn, computerbrug/internet eller sex (med partner, prostitueret, pornofilm, masturbation/onani) – eller det kan være at indtage et eller andet stof ex mad, is, slik, chokolade, chips, cola, nikotin, alkohol, amfetamin, heroin ect.

Endelig kan man være afhængig af et andet menneske. I nogle tilfælde dræbes dette menneske, når det ikke længere vil genstand for afhængigheden.

At slippe sin afhængighed er at sige farvel til en grundigt indlært adfærd.

Når du skal behandle en afhængighed er der 3 aspekter:

Det *første* handler om det eller de grundlæggende følelser/ubehag (årsagen/årsagerne til afhængigheden).

Det *andet* er angsten for at miste sit "stof" (kan jeg leve uden det?). Her kan der være behov for at behandle angsten for et liv uden "stoffet".

Det *tredje* er lysten eller trangen til stoffet. Det kan være en god idé at lave aftaler to dage i træk, sådan at man på den måde sikrer, at man kommer igennem alle tre aspekter – og at klienten får lært at prikke selv.

(Jeg tager udgangspunkt i traume rækkefølgen – da jeg oplever, der altid ligger alvorlige traumer bag afhængighed.)

Abstinenser kan behandles som et andet ubehag.

Fornægtelse er ofte et stærkt element i afhængighed. Det betyder, det kan være svært for den afhængige at se i øjnene og vedgå, afhængigheden er et problem.

En god mulighed til at afdække fornægtelse kan være at arbejde med modstand imod forandring – eller modstand imod at sige farvel til "stoffet". Med TFT kan man blot bede K om at beskrive styrken af modstand på 0-10 skalaen – og begynde at prikke.

Arbejdsmappens redskaber/oversigter kan være en meget enkel vej til at afdække denne dynamik.

Når du skal behandle en afhængighed er motivationen hos klienten afgørende. Han/hun skal være motiveret for at behandle sig selv i situationer hvor der ikke er en terapeut i nærheden. Det kan blot være at prikke på PR1, når det gælder lyst eller trang – men det kan være afgørende, at der bliver prikket. Herudover vil det være af stor betydning, at klienten prikker i forhold til alle oplevelser af ubehag (kan være abstinenser) i en lang periode.

Rygeafvænnning

Det kan være vigtigt at begynde med at afklare, om rygeren er motiveret for at stoppe (ellers er det ikke værd at bruge kræfter på). Snak med ham/hende om, hvad det er, der gør, han/hun ønsker at holde op. Hvad vil det betyde her og nu? Hvad vil det betyde lidt længere fremme? At kunne se et godt eller positivt mål for sig er vigtigt, hvis tvivlen indfinder sig.

Begynd med at undersøge, hvad eller hvilke følelser rygeren ryger på. Hvilke følelser er det, der tænder for behovet for at ryge. Det ubehag (den ubehagelige følelse) som skabes/opstår ved tanken om *ikke* at kunne/skulle ryge, er det meget vigtigt at arbejde med. Herved forebygger vi også, at rygeren blot flytter hen på et andet stof ex tyggegummi, slik, mad ect.

Herefter arbejdes med rygetrangen eller lysten til røg. Bed klienten om at se for sig og mærke, at han/hun ryger eller bed ham/hende se en cigaret for sig – og prik. Efterhånden kan han/hun ikke se cigaretten længere - og trangen/lysten forsvinder. Nogle føler ligefrem stærkt ubehag ved

tanken om røg.

Generelt kan du anbefale at fjerne stoffet (her cigaretterne), så det ikke er indenfor rækkevidde. En klient, jeg har haft, kom dog først videre i sin proces ved at opdage, at hun var fri til at træffe sit eget valg. Hun havde oplevet så mange stærke opfordringer fra sin familie og andre om at holde op med at ryge. For hende var følelsen af tvang og styring fra andre meget ubehagelig (det har givet også en historie). For hende betød det, hun den første tid ville gå med en pakke cigaretter i tasken.

Efter rygetrangen er fjernet, er det en mulighed at undersøge om klienten oplever situationer – måske i forbindelse med særlige lokaliteter – hvor han/hun har haft en rigtig god følelse indeni.

En klient havde det utrolig godt ude i en bestemt skov – specielt hvis det var stille vejr. Jeg bad hende derfor visualisere (se for sig), at hun sad det sted i skoven, der var allerbedst. Efter et øjeblik kunne hun både fornemme helt præcis, hvordan vejret var – at solen varmede hende, og hun kunne fornemme, hvor god luften var og trak den dybt ned i lungerne. Hun kunne også mærke, hvordan skoven duftede.

Jeg bad hende om, når hun kom hjem, at sætte sig i en stol og lukke øjnene for at opdage, at hun også der kunne være på stedet i skoven – og at hun også ville kunne alle andre steder, hvis hun fik lyst til det. At se/være i sådan en situation kan være et fint alternativ til en cigaret – evt. blot i den første tid uden.

En anden klient foretrak at sidde under et æbletræ i sin have.

Hvis man har røget igennem lang tid, kan kroppen "kræve" at få sin faste portion af giftstoffer. Det kan være meget ubehageligt – og her er det vigtigt at have lært klienten at prikke selv (abstinenser).

Spiseforstyrrelse

Overvægt (Se først Afhængighed)

Udgangspunktet er at acceptere situationen, som den er – holde op med fornægtelse (kan også behandles) – og så tage det derfra. Vi kan ikke forandre noget, vi ikke ser i øjnene.

I forhold til fornægtelse kan der være en overbevisning at arbejde med ex: "Jeg er sikker på, det er bedst at fornægte et problem."

Første led er at arbejde med de følelser, det skaber at tænke på ikke længere at skulle spise på samme måde – eller ikke længere at skulle spise bestemte ting (der er opbygget afhængighed af) – at sige farvel til sit stof.

"Hvad er det værste ved, at du ikke skal spise på samme måde mere?" Behandl de ubehag eller den angst, som dukker op.

Andet led vil ofte være at hjælpe klienten med sit *forvredne selvbillede*. Når vi kan tale om et forvredt selvbillede, er det fordi mange tilsyneladende er fastholdt i et selvbillede, som er urealistisk – eller ikke forholder sig til virkeligheden. De kan ex stadig se sig selv som meget tykke – efter de har tabt sig meget.

Bed klienten om at lukke øjnene og se sig selv i spejlet evt. uden tøj på. Bed klienten beskrive sig selv – de fleste giver udtryk for stort ubehag ved at se sig selv. Bed klienten se sig selv for sig i et stort spejl uden tøj på. Spørg: "Hvad er det mest ubehagelige ved at se på dig selv?" og "Hvad synes du om dig selv?". Det kan være klienten svarer: "Jeg er simpelthen så ulækker!". Sig på klientens vegne: "Jeg er så ulækker! (gentag tilbagevendende) – imens du prikker. Under vejs – mens der prikkes – forandres klientens selvbillede.

Nogle siger, når de er på nul på 0-10 skalaen: "Nu synes jeg bare, jeg er ok!" – En jeg havde så sig selv stå med armene op over hovedet i jubel over sig selv.

Oplev blot den forandring, der sker. Det kan også være klienten siger: "Nu kan jeg se det, jeg rigtig godt kan lide ved mig selv!" eller "Nu er min krop meget mindre!". Det kan også være klienten ser sig selv et andet sted, med den krop klienten ønsker sig.

Første led er altså at hjælpe klienten med at få et realistisk syn på sig selv.

Det er også vigtigt at få skabt et nyt selvbillede som slank. Hjælp klienten med at visualisere det (se evt. problemer med visualisering). Det er vigtigt at have sit mål for øje.

Tredje led kan være manglende mæthedsfølelse.

Et eksempel:

En kvinde, som ønskede at tabe sig, havde en oplevelse af at have et hul indeni. Jeg bad hende om at mærke hullet og eventuelt se det, imens jeg anvendte TFT. Hun fortalte først, det så ud til at være uendeligt – siden, at det fik flydende kanter – for gradvist at skrumpes ind til at have form som en lille cylinder med helt fast form. Hun slog øjnene op og sagde: "Jeg er fyldt ud!"

For hende betød det, hun nu havde en mæthedsfølelse. Det kunne hun ikke huske, hun havde haft på noget tidspunkt før.

Kommentar:

For mig at se sker det, der sker, i dyb overensstemmelse med *kernen*. Det er *ikke* en *kerne* *kvalitet* at foragte sig selv. En *kerne* *kvalitet* er at acceptere sig selv – for vi kan ikke være noget andet end det, vi er lige nu.

Fjerde led er at arbejde med klientens oplevelse af hvordan andre ser på ham/hende. De fleste har taget andres opfattelser til sig – og gjort dem til deres egne. Hjælp klienten med at gå ind i oplevelsen af, hvor ubehagelige andres blikke eller udtalelser er – og prik.

Et eksempel:

Klienten fortalte, efter vi havde arbejdet med andres syn på hende, at hun havde været af sted for at købe en badedragt. Hun var bare gået i en almindelig forretning – med en forventning i sit hoved om, at hun bare kunne få en badedragt der.

Hun er overvægtig og har i mange år været vant til at skulle i specialforretninger for at få tøj.

Hun har oplevet meget mobning igennem sit liv og har der igennem fået meget fokus på andres opfattelse af sig.

Hun syntes bagefter bare, det var sjovt, hun var gået i en almindelig forretning – og havde tænkt på, hvordan hendes indstilling til sig selv havde ændret sig.

Hun havde siden fundet en badedragt, der passede, og havde været på stranden sammen med sit barnebarn – og nydt det – uden at skulle bruge energi på, hvordan andre mennesker så hende.

Femte led kan være at arbejde med afhængighed af bestemte ting.

At nedbringe lyst:

Eks.: Spørg klienten, hvad han/hun allerbedst kan lide. Hvis det er flødekager: Tænk på hvor vidunderligt det er med flødekager. Forestil dig, at du går ned til bageren. Mærk lugten, se kagerne for dig. Køb alle dem du har lyst til og forestil dig, at du nu er hjemme og sidder og spiser dem. Hvor mange er der? Når du er færdig, går du ned og køber dem, du stadig har lyst til, og dem går du også hjem og spiser.

- under vejs – mens der prikkes - transformeres lysten til væmmelse eller til bare at være fraværende.

Et eksempel – mad:

Jeg bad en klient om at forestille sig det, hun allerbedst kunne lide. Det var flæskesteg med bronzefarvet svær. Hun forestillede sig en dejlig stor steg – og da jeg havde prikket lidt, svandt den ind og blev meget mindre. For hende betød det bagefter, at hun ikke engang kunne spise den første portion ved aftensmåltidet – hvor hun ellers ofte havde kunnet spise tre.

Et eksempel – kage:

En overvægtig mand havde en forkærlighed for en bestemt slags kager. Jeg bad ham om at se en for sig, imens jeg prikkede. Han gik fra 10 til 0 på 10 minutter – fra at have rigtig meget lyst eller trang – til ikke at have lyst til kager overhovedet.

Næste gang, han kom, fortalt han, han havde forsøgt/prøvet at spise en – men kun havde spist en bid!

Sjette led kan være at finde nye veje til at passe på sig selv. Jeg har mange gange (vha. gestaltterapi) ladet klienter snakke med deres egen krop. Det har givet indsigt i hvilken opgave, kroppen har – eller kan påtage sig. Det drejer sig først og fremmest om beskyttelse – at kroppen kan virke som et panser.

Kroppene har i mange tilfælde også haft bud på, hvad klienten kunne gøre i stedet.

Det betyder, det kan være lettere at tabe sig, hvis man lærer/opdager nye måder at passe på sig selv – og får arbejdet med de barrierer, der kan være i forhold til at anvende det nye (følge sig selv).

Det kan være nye måder at kommunikere – og det kan være at nå til at turde at møde andre med åbenhed, respekt, ro og glæde.

Vejen til at nå dertil går ofte over at arbejde med selvaccept. Ud over manglende accept af egen krop, finder jeg en generel mangel på selvaccept hos spiseforstyrrede. Arbejd med de "livsbegrænsende overbevisninger", der er relevante – og de afledte følelser.

Syvende led kan være at behandle *modstand*. Det er vigtigt at forholde sig til den *modstand*, der kan være i forhold til at motionere og i forhold til at spise på andre måder.

Modstanden i forhold til at motionere kan handle om overbevisninger, man har dannet (evt. overtaget). Det kan også handle om frygt for kærlighedstab: Hvis jeg går en tur (gør noget for mig selv), kan det være, der ikke er kærlighed, når jeg kommer tilbage.

Mange har lært i højere grad at have fokus på andres end på egne behov – og kan derfor få skyldfølelse over at gå en tur (bare et enkelt eksempel på, hvordan man kan motionere).

Når det gælder *modstand* på at spise på nye måder kan det bunde i det forhold, vi har fået til mad – og til at spise – i forbindelse med opvæksten. Ubevidst bliver det at spise på nye måder at gå imod eller på tværs af mors, fars eller begges opfattelser. Herved aktiveres de følelser, der engang var forbundet med at gå imod eller på tværs af/imod fars, mors eller begges opfattelser.

Med TFT er det enkelt at tage fat på at behandle *modstand*. Bed blot klienten om at mærke modstanden – og behandl det, der dukker op.

8. led kan være at behandle *angst for fedme*. De fleste overvægtige har angst for deres egen fedme. De frygter, hvad det kan ende med. Denne angst er ligesom alle andre former for angst vigtig at arbejde med, da også den kan være årsag til, at afhængigheden ikke slippes.

Problemet kan også være, at klienten faktisk ikke er fed, men blot har fået den opfattelse. Angsten for at være fed må behandles – og den forvredne selvopfattelse.

7 gode punkter:

Erfaringen fra kinesiologien om at et problem er 80-90 % psykisk betinget skal ikke få os til at glemme det fysiske og kemiske. De aspekter er også med i "7 gode punkter" (punkt 3,5 og 6):

1. Rens ud i de tankemønstre, der nedbryder dig – og erstat dem med nogle, der støtter dig.
2. Helbred dine følelser. Fortæl om dem til et menneske, du er sikker på støtter dig (kan være en psykolog/psykoterapeut).
3. Forhold dig til det, du har haft ud af at være overvægtig – eller hvad du har haft ud af den adfærd, der følger med.
4. Prioriter et netværk af et eller flere mennesker, som er parate til at støtte dig (ikke tage ansvar) – i forbindelse med svære følelser.
5. Indret dig fysisk sådan, at du støtter dig selv i din proces. Fjern det, der kan friste. Hav det, der er sundt og nærende.
6. Støt dig selv via kosten. Spis det, der er bedst for dig i forhold til dit mål.

Følg en plan. Det kan ex være mad, der omsættes langsomt.

7. Gør motion til en del af dit liv – og mærk, hvordan din styrke bygges op igen.

Anoreksi/bulimi (Se også overvægt)

En del af problemet er også her en forvredet selvopfattelse, som det er afgørende at arbejde med fra starten.

Spørg ind til, hvad der er svært (angst for) eller ubehageligt og behandl det efterhånden som det dukker op.

Under tiden kan man opleve kroppen indretter sig på, at der ikke er plads i familien – at mor eller far eller begge bereder en meget smal "vej" at gå på i kraft af deres krav og forventninger.

Megen indestængt vrede kan være en del af resultatet.

Et andet aspekt kan være en ubevidst kamp om kontrollen over barnet – for barnet sig selv (kan være voksent).

For barnet kan kroppen være den sidste "bastion" – og barnet viser med sine handlinger at kroppen kan far, mor eller begge ikke kontrollere eller bestemme over.

Der kan være selvmordstanker – se "selvmord/selvmordstanker"

Selvord/selvordsforsøg

Ønsket om selvmord er ofte ikke et ønske om at dø – men et desperat ønske om forandring. Efter loven har du pligt til at forhindre selvmord!

Det er vigtigt at behandle lysten eller trangen til at begå selvmord først (). Begynd evt. med at spørge, hvor sikker klienten er på, det er en god idé. Behandl lysten eller trangen indtil den er nedbragt til 3 eller derunder.

Herefter behandles de situationer, som klienten oplever er svære eller som skaber ubehag i dagligdagen et efter et.

(I praksis behøver det ikke at være dig, der forhindrer selvmord. Det er et lægeligt ansvar – og du kan derfor blot vælge at henvende dig til den praktiserende læge.)

Sorg

*"Du kan ikke forhindre ulykkes fugle i at flyve over dit hoved,
men du kan forhindre dem i at bygge rede i dit hår"*

kinesisk ordsprog

Det er vigtigt som udgangspunkt at forstå sorgens natur. Sorg er et nødvendigt og naturligt aspekt ved livet. Sorg er nødvendig for at få det godt – eller at være glad igen. Sorg er ex involveret hver eneste gang, der er noget, vi ikke kan få – eller hver eneste gang, vi mister noget.

En ny sorg foranlediger ofte, at tidligere (ubearbejdet) sorg gør opmærksom på sig selv.

TFT ser ud til at støtte kroppen i en naturlig proces. Hvis man er i sorg, kan man vælge to veje.

1. Man kan blive i sorgen – evt. mærke, hvor stor og måske altomfattende, den er – mærke, hvor ufatteligt ondt, det gør, og ind imellem græde hulkende
2. Man kan gøre, hvad man kan for at aflede sig selv, f.eks. ved arbejde.

Den første vej forandrer/formindsker sorgen – den anden lader den uforandret og fortrænger den gradvis til det ubevidste, hvor den får sit eget liv (viser sig – "ser det ud til" – ofte senere som en mere eller mindre alvorlig fysisk sygdom/lidelse).

Nogle deler en sorgproces ind i 4 faser eller 4 opgaver:

1. erkendelse af/accept af at tabet er en realitet
2. at gå ind i sorgens følelser

3. tilegnelse af nye færdigheder

4. investering af energi på nye måder

(Marianne Davidsen Nielsen og Nini Leick: Den nødvendige smerte)

Et menneske i sorg er i gang med en af de fire opgaver.

TFT kan anvendes til en evt. fornægtelse af tabet (modstand).

TFT kan anvendes til at "tage" det ubehag, man kan føle ved sorgen:

Frygten for at blive ked af det – og ikke kunne blive glad igen (nogle har oplevet en sådan tilstand i lang tid). Frygt for at være alene med sin sorgproces. Frygt for ikke at kunne holde op med at græde.

(Hvis man græder eller hulker rigtigt igennem – med brug af mavemusklene – kan man max. gøre det i 10 min).

TFT kan anvendes til at arbejde med barrierer i forhold til at gå i gang med at tilegne sig nye færdigheder.

TFT kan anvendes til at arbejde med barrierer i forhold til at investere i livet igen.

At være grådlatent er "kaldegråd".

Dette aspekt kan være en mulighed at have opmærksomhed omkring.

Når vi græder, kan vi tænke, det er vores indre barn, der græder. Det kan være lige fra lidt vand i øjenkrogen til dyb og hjerteskræende hulken – så det ender med at gøre ondt i mavemusklene, fordi de har været på uvant og langvarigt arbejde.

Når vi "kaldegræder" er vi sorgfulde – og det er på tide at give os selv omsorg. Som børn har vi haft en forventning om, at det var andre, der skulle tage sig af vores sorg – give omsorg. Denne forventning kan vi tage med os ind i voksenlivet - især hvis vi ikke har oplevet tilstrækkelig omsorg – enten ved at andre har givet os omsorg – eller ved at have oplevet voksne, som var omsorgsfulde overfor sig selv.

Livet igennem kan vi svinge imellem at være voksne og børn. Muligheden for at være voksne kan vi anvende til at være omsorgsfulde overfor os selv. Ved at lægge det over til os selv at være omsorgsfulde undgår vi skuffelsen over at opleve andre voksne, som ikke er i stand til at være omsorgsfulde – og fra hvem vi alligevel forventer det.

Man kan sige, muligheden er, at vi selv bliver det voksne, ansvarlige og omsorgsfulde menneske, vi selv har brug for i vores liv.

At være grådlatent kan være en anledning til at få lært at være omsorgsfuld overfor sig selv.

Ofte vil det være nødvendigt at arbejde med det, der forhindrer en i at være omsorgsfuld?

Da jeg første gang blev konfronteret med, at sorg kunne behandles med TFT, var jeg skeptisk. Jeg havde jo lært om at sorg tog tid – og gennemløb forskellige faser. Som jeg ser det i dag, gennemløber sorgen stadig sine faser. Det er blot muligt at få dem til at forløbe meget hurtigere med TFT.

(Se evt. *Sorgens mulighed* i afsnittet At være menneske)

Vrede

Jeg tager altid traume rækkefølgen med, når jeg skal behandle vrede, da min forståelse er, at følelsen har baggrund i et traume. Ellers er det at anvende vrede rækkefølgen (PR, vrede og harmoni, HS).

Vrede kan behandles ved udelukkende at fokusere på vrede. Når vreden er prikket i bund, kommer den næste følelse frem – og skal så behandles. Jeg vælger ofte at prikke kortvarigt if. vreden – og spørger så: "Hvad tror du, det er, der gør dig så vred?" Det leder ofte hen til årsagen til vreden: afmagt, frustration, skuffelse, svigt eller andet – som så kommer i fokus. Når den eller de underliggende følelser er behandlet, kan du igen vælge at fokusere på vreden. Ofte vil den ikke længere være der – eller være formindsket. Hvis der er mere vrede, behandles den.

Vreden er ofte et skjold. Ved at blive i vreden kan vi undgå at mærke sværere underliggende følelser.

Det positive ved vreden er den energi, den rummer. Jeg kalder gerne denne energi for "forandringsenergi" (Se evt. *Figur 6*). Hvis vi hver gang forholder os til årsagen til vreden, bliver det muligt hver gang at blive konstruktive – og sørge for at skabe den nødvendige forandring.

Jeg kalder også ofte vreden for "sammenpresset kærlighed". Vi har et ønske om/behov for at udveksle kærlighed med andre. Når dette behov frustreres ved, at andre ikke vil eller er i stand til at modtage vores kærlighed, føler vi denne sammenpresning i form af vrede. I dagligdagen kan det blot være en chef, som ikke kan tage imod en god idé.

(Se evt. digtet "Jeg føler aldrig, jeg får mere" i afsnittet At være menneske.)

Smerte

Som jeg oplever det, er den nødvendige indsigt eller forståelse nødvendig for at løse et problem. Specielt når det gælder smerte, bliver det tydeligt. Smerte eller fysisk ubehag "ser ud til at være" kroppens måde at kommunikere på. Ligesom anden kommunikation tjener den til at opnå at blive forstået. Det betyder, hvis kroppen ikke er blevet forstået, at den prøver at "formulere" sig på samme måde en gang til – eller prøver på en anden.

Vores opgave er at forstå, hvad den vil sige. Vi er stillet lidt i samme situation, som hvis vi er sammen med et spædbarn, som kun kan skrike for at gøre opmærksom på sit ubehag.

For mig at se sker der ikke noget ved at fjerne en smerte med TFT. Den kommer bare hurtigt igen, hvis ikke klienten har opnået den nødvendige indsigt – og er blevet i stand til at handle på nye måder. Omvendt er det også vigtigt at formidle, at "det ser ud til" at forholde sig sådan. Det behøver ikke at være noget med at mane et skræmmebillede frem, men blot fortælle, "det ser ud til", kroppen "taler" med stærkere og stærkere signaler (alvorligere og alvorligere sygdom) for at blive hørt. Denne forståelse kan konstruktivt anvendes til at motivere sig for at nå til at forstå kroppen hurtigt – og til hurtigt at blive i stand til at handle på nye måder.

Eksempel: smerte

En klient, jeg har haft, er bare for lille til at betjene den maskine, hun stod ved. Det gjorde, at hun i forbindelse med mange løft i løbet af dagen fik spændinger i skuldre og nakke. Jeg valgte at snakke med hende om, at det sandsynligvis ville løse hendes problem, hvis hun kom til at varetage en anden funktion. Det var hun ikke umiddelbart indstillet på og ville bare have fjernet sine spændinger nu. Hun kom i løbet af forholdsvis kort tid ned fra 10 til 0 – og glædede sig naturligvis over det.

Efter kort tids arbejde den næste dag havde hun det på samme måde igen!

Andre smerter, som har været fysiske udslag af – eller symptomer på frygt/angst er forsvundet, hvor frygten/angsten er formindsket eller elimineret.

"Det ser ud til" at være vigtigt at behandle det bagvedliggende traume for at kunne fjerne en smerte:

Eksempel: smerte

En kvinde, jeg behandlede, havde problemer med ryggen. Da vi gik ind og "så på" en situation tidligere i hendes liv, som havde noget med hendes rygproblem at gøre, kom vi ind til en situation, hvor hendes mor slog og skældte hende ud.

Da rygproblemet var løst, havde hun smerter i nakken (ny "prop"). Det viste sig at hænge sammen med en vanskelig fødsel, hvor hovedet var blevet trukket langt bagover.

TFT som kombinationsredskab - migræne

En klient kom til mig med migræne. Migræne er meget ubehageligt – og denne klient havde det sidste stykke tid haft migræne to gange om ugen. De piller, hun havde taget for migrænen igennem lang tid, virkede mindre og mindre – og hun tog oftere og oftere til sin læge for at få en morfinindsprøjtning for at afhjælpe smerterne.

Jeg spurgte, som altid, ind til, hvordan hun havde det i sit liv her og nu – hvad der lige nu oplevedes som besværligt eller en belastning. Det var, som det ofte er, nære relationer – her forældre og søskende – der belastede.

Da vi gik i gang med at behandle migrænen, spurgte jeg hende, om hun kunne se migrænen for sig. Hun så den som en mand i sort tøj. Han så ikke på hende, men stod lidt med siden til. Jeg spurgte, om det ville være OK for hende at snakke med manden. Det var hun bange for. Jeg bad hende sætte frygten på skalaen – og hun var på 8. Det tog ikke så lang tid at ”prikke” den ned på 0. Så var hun parat.

Jeg forklarede hende, at han, når hun kunne se ham sådan, var der for at fortælle hende noget vigtigt. Jeg bad hende derfor – inden i sig selv – spørge manden, hvad han gerne ville fortælle hende. Han svarede ikke umiddelbart – og jeg forklarede hende, at det ofte er ligesom med en god ven, der igennem et stykke tid har forsøgt at sige noget, uden at man har hørt efter. Og hun havde jo i lang tid ikke hørt efter sin migræne.

Så kan det være, vennen siger: ”Er du helt sikker på, du vil høre det nu?”

Jeg bad hende derefter om at spørge igen – og føje til, at hun var parat til at høre efter nu.

Nu ville han godt – og sagde: ”Du skal følge dig selv! Du skal sige fra! Du skal følge dit hjerte!”

Ofte er det noget, klienten godt ved – men ikke ved hvordan, der skal handles på – og derfor har brug for hjælp til at blive i stand til at handle (det er handling, der forandrer). Det var også tilfældet her.

Det, hun havde brug for hjælp til, var at blive i stand til at følge sig selv, når hendes nærmeste forventede eller krævede noget af hende – eller hun selv forventede eller krævede noget af sig selv - i forholdet til sine nærmeste.

Jeg oplever migræne gør opmærksom på, andre skal løse deres opgaver selv – en side af at overforbruge sig selv.

TFT som kombinationsredskab - gigt

En læge, som har haft problemer med gigt i mange år, bad jeg om at lukke øjnene. Så bad jeg hende om at se, om hun kunne se gigten for sig. Det kunne hun (så den som en skikkelse) - og satte i første omgang tre meget negative betegnelser på den. Hun blev rasende på den (fik behandlet raseriet ved hjælp af TFT) og kunne derefter henvende sig til den og spørge, hvad den gerne ville sige.

Gigten svarede:

”Du skal sige, hvad du mener, når du mener det!

Du skal turde at blive elsket!

Du skal turde at elske!

Du skal lade barrikaderne falde!

Du skal tro på dig selv!

Du skal gå den vej, du er startet på – ærlighedens vej – hvor du også skal være ærlig i forhold til dig selv!

Du skal følge din intuition – også for dig selv!

Du skal have tillid til Gud – at der bliver sørget for dig!

Du skal holde op med at spille kispus med dig selv!

Du skal tro på tingene første gang de kommer til dig – og ikke være bange for, hvad der sker!

Hvis du følger det, jeg nu har sagt, vil jeg forlade dig!”

Lægens reaktion:

Jeg kan mærke, det er på samme måde at tænke på at miste gigten, som at tænke på at skulle miste en god ven.

Jeg føler, der følger et større ansvar med at sige farvel til gigten – så bliver jeg nødt til at leve op til mine egne forventninger - det bliver nok det sværeste!

De sidste to eksempler er mest til inspiration. Den metode, der er anvendt i kombination med TFT er gestaltterapi. Der er ikke noget svært ved at gøre det, jeg beskriver – og samtidig kan det være, du vil føle et behov for at lære gestaltterapi, inden du selv går i gang med at anvende metoden.

Det kan dog udmærket være, du kan anvende denne inspiration til at spørge ind (komme i den rigtige retning i forhold til at finde årsagen), når du støder på migræne eller gigt.

Rygproblemer:

Problemer med ryggen handler som hovedregel om, at man ikke føler sig støttet. Det kan både være andre og en selv, som ikke støtter. Mennesker, som ikke har været i terapi, vil normalt ikke vide på et bevidst plan, hvordan de støtter sig selv – og problemerne vil tilsyneladende bunde i en følelse af manglende støtte fra andre.

At støtte sig selv er at give sig selv tilstrækkelig omsorg: søvn, hvile, motion, nærende kost (i de rigtige mængder), toiletbesøg (når man føler behovet – og ikke venter eller udsætter), tid til at fordøje dagen (tænke den igennem), tid til at planlægge (udtrykke ønsker for, hvad der gerne må ske), sørge for at blive, set, hørt og forstået, udveksle kærlighed, udveksle sex, arbejde i det omfang, der passer til kræfterne – og gøre det, der er nødvendigt for at være fuldstændig sikker på, det sker.

At føle støtte fra andre er at føle opbakning i forhold til den tilstrækkelige omsorg for sig selv.

Livsbegrænsende overbevisninger, der kan være behov for at arbejde med, kan være ex: "Jeg er sikker på, jeg skal præstere noget for at være værdsat.", "Jeg er sikker på, jeg skal presse mig selv", "Jeg er sikker på, jeg hele tiden skal være i gang med noget.", "Jeg er sikker på, jeg skal være godkendt i andres øjne.", "Jeg er sikker på, jeg ikke bare kan slappe af."

Forhøjet blodtryk

Forhøjet blodtryk "ser ud til at være" resultatet af lang tids u hensigtsmæssig påvirkning – uden at der er fundet løsninger. Man kan også kalde forhøjet blodtryk et belastningssyndrom. Da det i regelen drejer sig om mange problemstillinger, anbefaler jeg hurtigst muligt at komme i gang med at anvende arbejdsprogrammets redskaber i forhold til at prikke selv.

Fobier

Som historien om Mary (den første klient Roger Callahan prikkede på) viser, har det tidligere ofte været vanskeligt at behandle fobier. Med TFT er det ofte noget af det, der går hurtigst. På en messe behandlede jeg en ung mand (16 år) for højdeskræk. Tidsmæssigt levede det helt op til det Roger Callahan nogle gange kalder TFT: "The 5 minute fobia cure".

Normalt beder jeg blot klienten om at se for sig (visualisere – og mærke), at han/hun nu kan det, der ikke var muligt før. Da vi var færdige, spurgte han imidlertid, om vi ikke lige kunne gå ud på en tagterrasse, som var nær ved messestand. Da vi kom derud, gik han med det samme hen for at se ned (jeg vurderer, vi var 7-8 meter oppe). Et øjeblik efter rettede han blikket mod det sted, han kunne forestille sig, han ville have valgt at stå før – et sted, hvor det under ingen omstændigheder ville være muligt at kigge ned.

Han begyndte nu at forestille sig, at det kunne være sjovt at kravle over rækværket og kravle på en mur, der var lidt længere nede!

Behandling:

Det er vigtigt at undgå yderligere traumatisering, når man behandler en fobi. Derfor er det vigtigt at nærme sig ubehaget lige så stille. Det betyder, at klienten skal forestille sig, at han/hun nærmer sig det ubehagelige dyr eller den ubehagelige situation lige så stille. Når SEU stiger til et ubehageligt niveau, beder man K om at stoppe op, hvorefter der behandles indtil det igen er tåleligt. Herefter bevæger K sig videre – for til sidst at være helt i situationen - og nyde det/være uden ubehag!

Eksempel på metode: køre bil fobi

Vejled klienten i at visualisere at han/hun nærmer sig bilen imens du begynder at

prikke/massere/HS (fortsættes under hele visualiseringen). Hvornår begynder ubehaget – og hvor kraftigt er det? Når ubehaget er ved at være stort, stopper klienten op (i sin visualisering) – og der prikkes indtil det er muligt for ham/hende at gå videre.

Brug din fantasi: "Se for dig, du sætter dig ind i bilen!", "Se for dig, du sætter nøglen i tændingslåsen!", "Se for dig, du tager sikkerhedssele på!" – jo mere livagtigt, jo bedre.

Når klienten er kommet ud at køre (visualiseret) fokuseres på trafiksituationer, som er ubehagelige for ham/hende.

Tandlægeskræk

Behandles som andre fobier. Under tiden er tandlægeskrækken blot det sted, hvor problemet viser sig. Det kan ex være en følelse af at være fanget eller holdt fast.

OCD - tvangstanker, tvangshandlinger – eller en kombination

Som i forhold til alle andre problemstillinger, du vil hjælpe et menneske med, må du respektere, at det menneske oplever livet, som det gør. Når det gælder OCD, kan det være, det menneske, du skal hjælpe, oplever noget, som du aldrig selv har oplevet – men det gør han eller hun så.

Din opgave er at finde indfaldsvinkler til at bearbejde ubehag eller selvopfattelse.

Det første, der skal behandles, er som regel angsten for, hvad der vil ske, hvis klienten ikke foretager de handlinger, han/hun normalt foretager (oftest får indre besked på at foretage).

(se evt. angst)

Det som kendetegner tvangstanker eller tvangshandlinger er, at klienten føler sig tvunget til at gøre noget, som egentlig er imod hans/hendes egeninteresse.

Når vi gør noget på andres opfordring, som er imod vores egeninteresse, er det fordi den, der opfordrer, på en eller anden måde formår at tale til eller ramme os i en eller flere følelser. Det kan være "opfordrerens" formår at give os skyldfølelse, føle dårlig samvittighed, få os til at frygte i det hele taget, få os til at frygte at blive ked af det, frygte at miste kærlighed, formår at nedgøre ect.

Når vi skal behandle tvangstanker/handlinger kan det derfor være en "hovedvej" at behandle de følelser, klienten rammes i af "opfordrerens".

Du behøver ikke at arbejde på sammen måde, som jeg gør i nedenstående eksempel. Det giver blot en forståelse af, hvad der foregår. Du kan blot forholde dig til de følelser, klienten får aktiveret.

Eksempel: OCD

I forbindelse med en terapi bad jeg klienten om at lukke øjnene og se dem for sig, der blandede sig i hendes liv. Hun kunne nu se 4 mænd for sig. Jeg bad hende om at vælge en af dem, som vi kunne begynde med. Jeg bad hende fornemme, hvilken følelse, det skabte i hende, når han så på hende eller sagde noget til hende.

Herefter "prikkede" jeg på følelsen. Da hun kom ned på 0 opløstes manden i en sky. Det samme skete for den næste. De to sidste havde ikke lyst til at lide samme skæbne og tilbød straks at hjælpe hende i stedet.

Fra at have arbejdet imod hendes egeninteresse ville de nu arbejde med. Hun endte med at finde ud af, hun kunne spørge dem, når der var noget, hun kom i tvivl om med hensyn til sit liv.

(Jeg kom til at tænke på de mange eventyr, jeg har læst).

I mange tilfælde er OCD så kompleks, at den bedste udvej er at lære klienten at anvende "Fri ved at prikke" – TFT i kombination med at teste og bruge arbejdsmappens oversigter.

Allergi

Allergiske reaktioner i kroppen kan have mange ansigter. Mange kender til at sanse en bestemt duft – og øjeblikket efter at erindre en oplevelse.

Når det gælder allergi, "ser det ud til" kroppen reagerer på den stemning (aktiverede følelser), der var på et tidspunkt, da der samtidig var ex pollen i luften. På grund af vores måde at lagre oplevelser, kan den kropslige reaktion på en oplevelse udløses af noget, man sanser (dufter eller

føler) – i dette eksempel pollen.

Man kan derfor opleve K får en allergisk reaktion, uden at det, der normalt udløser denne reaktion, er til stede. Det er her blot tanken om det, der normalt udløser den allergiske reaktion, der formår at aktivere den.

Du kan vælge at prikke ud fra din intuition – og du kan vælge at bygge allergipunkterne på traume rækkefølgen. I mange tilfælde vil der være behov for at gå tilbage til de udløsende oplevelser og behandle de der aktiverede følelser.

Omfanget af de allergiske problemer kan nogle gange pege på muligheden af at lære K at anvende "Fri ved at prikke".

Udveksling af følelser

Det er vigtigt at have en generel opmærksomhed omkring evnen til at udveksle følelser.

Når et menneske har en oplevelse af at være uelsket, er det vigtigt at arbejde med frygten for at modtage kærlighed. Oplevelsen af at være uelsket har ofte sammenhæng med, hvordan udvekslingen af kærlighed har været i de første relationer, man har været i, i livet.

Enten var mor og far ikke i stand til at give kærlighed (fordi de ikke selv havde modtaget kærlighed) eller de var ikke i stand til at modtage kærlighed (fordi det for dem på forskellige måder havde været problemfyldt at tage imod kærlighed – ex kærlighed på betingelser eller krav om modydelse).

Det drejer sig om at være i stand til at udveksle.

Ligesom det kan være utrolig dejligt at give noget, hvis det bliver taget imod og modtaget med glæde, kan det være meget ubehageligt, hvis det man ønsker at give ikke bliver taget imod.

Begyndelsen til igen at føle sig elsket, kan meget vel være ikke længere *at frygte* at modtage kærlighed. Dernæst er det måske også nødvendigt at arbejde med frygten for at *give kærlighed*.

Kærlighed er ikke kun ord og tid, men kan også være udveksling af nærhed og sex.

Seksuelle problemer

Nærhed kan være et vigtigt og nødvendigt aspekt at arbejde med, når det gælder sex og kærligheds afhængige (kan også være det for alle andre).

Det "ser ud til at" være meget vigtigt at få adskilt omsorg eller nærhed og sex – og dermed se dem som to forskellige aspekter.

Sex og kærligheds afhængige har ofte svært ved nærheden (den har engang været problematisk). I virkeligheden vil det ofte være nærheden, de *ubevidst* går efter - det er kærligheden, nærheden, omsorgen, de er "sultne" på.

De får måske en lille flig i forbindelse med seksuelt samvær – men kan få meget mere.

Berøring kan opdeles i seksuel berøring og omsorgsberøring. Den seksuelle berøring er berøring *i bevægelse*. Omsorgsberøring er berøring *uden bevægelse* – en hånd, der ligger stille/roligt.

"Det ser ud til", det optimale er at kunne kombinere sex og nærhed. Det fordrer, man kan bevæge sig frit imellem sex og nærhed (at der også kan være sex og nærhed på samme tid) – og at man formår at være i nærheden – både ved at modtage og give.

Den seksuelle energi ser ud til at være meget stærk. Det betyder, vi kan have meget stor glæde af den – ligesom den kan lede til meget stor frustration. Som jeg ser det, er den seksuelle energi et positivt grundvilkår ved at være mennesker – og som alle andre grundvilkår, kan vi vælge blot at se det som en opgave at lære at leve med eller håndtere den seksuelle energi også.

Som så mange andre problemer forbinder også seksuelle problemer sig med den første relation (stadig oftest til mor). Det er her, vi har gjort de første erfaringer med at være tæt sammen med et andet menneske. De følelser, der har været aktiveret i forbindelse med dette samvær – både positive og negative – aktiveres, når vi igen er tæt på et andet menneske.

Dertil kommer de overbevisninger, her om seksualitet, som mor og andre mennesker i vores

nærhed har formidlet verbalt og nonverbalt – bevidst og ubevidst.

Endelig kommer konkrete oplevelser.

Eksempler: seksualitet

En mandlig klient, jeg har haft, fik problemer med at holde sin rejsning, når hans partner blev seksuelt ophidset. Vi kom tilbage til en situation, hvor han var 5 år. Han havde opdaget sin seksuelle lyst, og gned sig lidt op ad et bordben. Reaktionen fra mor og farmor var, at de skammede ham voldsomt ud. (Se evt. behandling af traumer)

En kvindelig klient havde nogle ubehagelige modsatrettede følelser, der gjorde, hun ikke kunne give sig hen, når hun var sammen med sin partner. Vi kom tilbage til en situation, hvor hun var 6 år. Hun havde opdaget, det var muligt at masturbere – og lå under en dyne og gjorde det. Da hendes mor kom ind og opdagede det, rev hun dynen af og skældte hende grundigt ud.

En kvindelig klient så (og lugtede) sin morfar, når hun var sammen med sin partner. Morfaren havde misbrugt hende i en årrække, da hun var barn.

En mandlig klient ejakulerede før han nåede ind i sin partner. Det første vi fandt ind til var en situation, hvor han havde oplevet barndommen meget problematisk (føjte sig ensom og forladt). Ubevidst var han bange for at sætte et nyt barn i samme situation (kunne være konsekvensen af at ejakulere inde i partneren).

Hvordan opleves seksuelle problemer?

Seksuelle problemer drejer sig ofte om manglende lyst, ubehag/smerter i forbindelse med samleje eller frygt for/eller ubehag ved at være til stede (de kan bare være, det begynder at klø et sted for at aflede).

Problemer omkring seksualitet er som regel sammensatte (flere "propper"). Der vil også ofte være en sammenhæng til, hvordan forholdet i det hele taget er. De følelser/frustrationer, man har inden i på baggrund af samspillet i forholdet, forsvinder ikke ved at være seksuelt sammen.

Det er de individuelle historier hos parterne i et forhold, der betinger samspillet.

Nogle kvinders "bagage" er ex, at de har lært af deres mødre, at mænd er nogle "svin". Indgangen til en behandling kan her være at spørge, hvor sikker klienten er på, det forholder sig sådan og prikke.

Hvis en mand er vokset op sammen med en dominerende mor, kan det være, han ikke tør at "give sig hen" til sin partner af *ubevidst* frygt for ikke at kunne kontrollere situationen (undgå at blive invaderet af mor). Løsningen kan være blot at behandle det/de ubehag, han har ved at tænke på bare at skulle give sig hen.

Når det gælder manglende lyst, er det muligt at visualisere en situation, som har været lystfyldt og prikke. Dette kan være med til at genskabe kontakten til lysten.

Det kan både være mænd og kvinder, der ikke har lyst eller begrænset lyst.

Som jeg tidligere har været inde på, er hele forholdet afgørende for, hvordan det er eller opleves at være tæt på den anden – som man er, når man er sammen seksuelt. Hvis de to parter er gode til at se, høre, forstå og respektere hinanden er grundbetingelserne opfyldt.

(Se evt. TFT og *parbehandling*)

Hvordan vores seksualitet er hver for sig, er noget, vi må opdage ved at være sammen og ved at *sætte ord på* vores opdagelser/oplevelser hver for sig (her betyder vores generelle evne – herunder mod – til at *sætte ord på* meget).

Når vi har en oplevelse af at være i et godt forhold, har det sammenhæng med oplevelsen af, at partneren har en oprigtig intention om at opfylde vores behov efter bedste evne. Det gælder også et seksuelt forhold.

Generelt ser det ud til at kvinder har behov for mere tid end mænd – både når det gælder forspil og selve den seksuelle situation. For kvinder er forspil ikke bare det, der er før samlejet – men også det, der er gået forud de sidste (mange) dage.

Samtidig med, det er muligt at udlede noget generelt, drejer det sig, når det kommer til stykket blot om at forholde sig til det menneske, man nu er sammen med – og de behov, det har – og efter bedste evne opfylde dem. Heri ligger også at udvikle sin evne, der hvor nye behov opdages eller opstår.

Alt, hvad vi ønsker skal opleves værdifuldt, må vi bruge (tilstrækkelig) tid på – også det seksuelle – og den tid parterne hver for sig har brug for. Det betyder ikke, der ikke kan være hurtige seksuelle oplevelser – blot der også er seksuelle oplevelser i tilstrækkeligt omfang, som man føler sig helt fyldt op af.

Så det er vigtigt at undgå sex, som er utilfredsstillende (for den ene eller begge), da flere og flere dårlige oplevelser indvirker på lysten. Så er det bedre at vente på den gode oplevelse

Hvis man som mand er sammen med en kvinde, der har behov for god tid, er det vigtigt at lære at styre sin ejakulation (herunder at turde bede partneren om at holde sig i ro efter behov). De fleste mænd har brug for en restitutionsperiode efter ejakulation – inden de igen har en brugbar rejsning. Restitutionsperioden kan indebære fornemmelser af uoplagthed, udmattelse eller træthed – og måske et behov for at være indadvendt (gå ud af kontakten med partneren). I denne periode kan partneren føle sig overset, tilsidesat, svigtet, forladt, afvist eller andet – og det har en betydning, når man som mand på et tidspunkt kan ønske at komme tilbage i kontakten. Nogle mænd vælger helt at afstå fra at ejakulere – og opnår derved at kunne blive i kontakten hele tiden. Det betyder ikke, man giver afkald på orgasme – tværtimod. Ejakulation og orgasme er to forskellige ting. Det kan derimod være længere og mere omfattende orgasmer (de mænd, der vælger at give afkald på ejakulationen er i nogle tilfælde inspireret af kinesiske og indiske erfaringer – se længere nede). Mange mænd bruger længere og længere tid til restitution efter ejakulation livet igennem. Set i det lys kan det også være en god idé at overveje at give afkald på ejakulationen, hvis man har et ønske om at holde seksualiteten levende hele livet.

Når man er to, kan det være rart at følges ad – også på det seksuelle område.

I forhold til at holde seksualiteten levende, vælger nogle par at have "stille samleje" (det kan blot være 3-5 min.) hver morgen (eller aften – eller begge dele). Man ligger blot stille, holder om hinanden, ånder efterhånden i samme rytme og mærker måske energien, der flyder frem og tilbage imellem de to hjerter.

Også på det seksuelle område kan vi gå fejl af hinanden

Både mænd og kvinder kan "lægge op" til sex. Også når det gælder sex, oplever vi igennem det "filter" af oplevelser, vi har haft igennem livet – ligesom vi, når det kommer til stykket kun forstår vores eget sprog (og tilmed kun det, der er bevidst for os) – verbalt og kropsligt. Det er et møjsommeligt tidskrævende arbejde at nå til at forstå hinanden – og samtidig betaler det sig!

At lægge op til sex kan være berøring (bevægelse af hånden eller andre dele af kroppen på seksuelt følsomme eller stimulerende steder) af den anden, som skaber "seksuel uro" eller seksuel spænding – ligesom det kan være ord eller blikke, der skaber det samme (kræver man tør – og ikke frygter afvisning). Det kan også være berøring, der giver ro (en hånd eller arm, der bliver liggende i ro). Vi kan blive gode til at bare at spørge – lige så snart en tvivl indfinder sig.

Nogle gange kan vi mangle eller være i underskud for omsorg – hvor tilstrækkelig omsorg kan være forudsætningen for at have det godt med at være sammen seksuelt. Så er det en god idé at begynde med at opfylde behovet for omsorg – med berøring, der giver ro.

At lægge op til sex kan også være at sige: "Jeg kan mærke, jeg har brug for snart at have god tid til at være sammen med dig seksuelt. Hvis du har det på samme måde med mig, vil jeg gerne, vi laver en aftale om, hvornår." Det kan godt være, det først kan blive om en uge – men et roligt forspil kan tage sin begyndelse, når aftalen er lavet – og man kan begynde at glæde sig!

Vi kan i livet vælge hver gang at opfinde de "dybe tallerkener" selv – eller trække på andres erfaringer. På det seksuelle område er der både i Kina og Indien opsamlet erfaringer over de sidste mindst 3.000 år. I Kina hedder det seksuel eller erotisk "kung fu" ("kung fu" betyder blot øvelse) – i Indien erotisk "tantra".

Svære dilemmaer

Under tiden står mennesker i svære valg. Det er vigtigt her at holde sig for øje, at rådgivning handler om at stille sig til rådighed for, at en problemstilling kan blive snakket igennem. Det er mennesket, som har problemet, der skal træffe sit eget valg.

Den mulighed, der er med TFT, er at begynde med at behandle følelsen af, at det er vanskeligt at træffe et valg – eller følelsen af usikkerhed ved eller frygt for at træffe et valg.

Muligheden for at følge hjertet eller kroppen (ved test) oplever mange som en enkel vej til at træffe beslutninger.

Visualiserings problemer

Under tiden kan man opleve en klient, som har svært ved at visualisere eller se en situation for sig. Det kan også være han/hun har svært ved at se sig selv i situationen.

Årsagen vil ofte være, at klienten har ubehag eller frygt forbundet med at se det pågældende.

Metoden er den samme som ved fobier.

Viljestyrke

Klienten giver udtryk for at være svag eller uden viljestyrke.

Bed klienten om at mærke, hvor svag han/hun er.

Under vejs – mens der prikkes – mistes kontakten til svagheden – og styrken er tilbage!

Manglende vedholdenhed

Klienten giver udtryk for ikke at være vedholdende.

Bed klienten om at mærke hvor lidt han/hun er vedholdende. Spørg ind til hvad der er ubehageligt ved det. Behandl ubehaget – og bed afsluttende Klienten om at mærke hvor vedholdende han/hun nu er (brug evt. 0-10 skalaen).

TFT og parbehandling

Et parforhold er ideelt set et sted, hvor man kan genoprette den nærhed, man ideelt set oplevede sammen med sin mor (eller far – eller et andet menneske).

Som regel vil det være sådan, at et par, som kommer til terapi, har savnet denne nærhed i lang tid. Måske har de ikke rigtig oplevet den siden den første forelskelse – så nu savner de den rigtig meget – og er måske begge parate til at gå ud og søge den sammen med andre.

At komme til terapi er at øge sin kompetence i forhold til at være sammen med sig selv og med andre. Parterapi har dertil særlig fokus på at øge kompetencen i forhold til at kunne være tæt eller nær på et andet menneske.

Hver for sig rummer de 2 parter i et forhold alle de oplevelser/traumer, de har haft igennem livet. Når det gælder forholdet til en partner, ser det ud til, de oplevelser, de hver for sig har haft sammen med egne forældre, har særlig stor betydning.

Når vi oplever noget i nuet, som minder om noget, vi tidligere har oplevet, bliver oplevelsen i nuet "farvet" af den tidligere oplevelse – og kan ind imellem "farves" rigtig meget! Dette sker ofte uden vi selv er klar over årsagen.

Jo kraftigere vores oplevelser er "farvet" af fortiden, jo sværere kan det være for partneren at forstå, hvad der sker. Den reaktion, man har i en situation, er måske meget kraftigere ex voldsom vrede eller dyb gråd – måske efterfulgt af kraftig afvisning, end den reaktion ens partner synes kunne svare til sin oplevelse af situationen.

Hvis den anden har svært ved at rumme vreden, gråden og afvisningen, bliver det blot en anledning til at komme endnu længere væk fra den nærhed, som begge savner.

At have svært ved at rumme betyder, man får det ubehageligt indeni på forskellige måder. Man kan opleve spændinger, svien, prikken forskellige steder – og måske ligefrem kraftig smerte eller kvalme.

At arbejde med at forandre disse forskellige former for ubehag indeni har derfor en dobbelt

virkning:

Man får bearbejdet gamle oplevelser – og man bliver på samme tid i stand til bedre og bedre at rumme den andens svære følelser. Resultatet bliver, man fra hele tiden at bevæge sig længere og længere væk fra nærheden, nu hele tiden bevæger sig tættere og tættere på hinanden.

Opmærksomheden omkring egne og partnerens handlemåder og reaktioner øges, og det giver baggrund for og anledning til at ændre handlinger, man nu har opdaget ikke er hensigtsmæssige for den anden.

En del af løsningen også er at øge kompetencen i forhold til at kunne bede den anden om det, man i stedet har brug for.

En anden (vigtig) del af løsningen er at arbejde med det (livsbegrænsende overbevisninger), der hver for sig driver dem til at handle på måder, der ikke er hensigtsmæssige for den anden – og dermed også er u hensigtsmæssige for dem selv, fordi de er en hindring for den nærhed, de hver for sig har en dyb længsel efter.

Hertil kommer så de aspekter, der har direkte med nærhed at gøre.

Så parterapi med anvendelse af TFT er en vekselvirkning imellem at øve sig i at kommunikere på nye måder og at arbejde med individuelle problemstillinger, som er relevante i forhold til at kunne leve sammen med et andet menneske på den måde, man ønsker.

Tankefelt Coaching – TFC

Tankefelt coaching er en kombination af tankefelt teknik og coaching. Coach betyder på engelsk træner – og i forbindelse med coaching har man oftest en personlig træner.

Hvad er coaching?

Coaching handler først og fremmest om at stille gode spørgsmål – der åbner op for at se verden i nye perspektiver – og til at opdage nye handlemuligheder.

Hvorfor coaching?

Det ser ud til at have en grundlæggende betydning at have mulighed for at "tænke højt". Ofte er det lige der, hvor man "tænker højt", at det bliver helt tydeligt, hvad man vil, eller hvad man kan gøre.

Coaching er en lejlighed til at "tænke højt".

Hvad kan en coach?

En coach har lært meget om, hvordan det er muligt at stille spørgsmål for at afdække sammenhænge. En coach samler hele tiden erfaringer med, hvordan det er muligt at sætte mål - og nå dem – og hvordan det er muligt på et *bevidst* plan at arbejde med de barrierer, der kan være, for at nå dem.

En coach har ikke specialviden indenfor alle livs, fag- og virksomhedsområder. Når det overhovedet er muligt at coache, er det fordi, der er forhold, der "ser ud til at være" fælles for alle mennesker, medarbejdere og virksomheder.

Har jeg/vi brug for en coach?

Når vi taler om noget eller om at gøre noget, er det ofte fordi, vi egentlig gerne vil have sat en udviklingsproces eller forandringsproces i gang, enten i os selv eller i en virksomhed. Ofte bliver det blot til, at *det er noget, vi kan gøre på et tidspunkt*. Der er bare ikke noget, der sker uden at sætte mål, lægge en plan og følge den. Samarbejdet med coachen kan gøre, at det sker – og det er det, at det sker, der skaber forandring.

Coaching for to eller flere:

Under tiden opstår der uoverensstemmelser imellem leder og medarbejder – eller medarbejdere imellem. Uoverensstemmelser, som er vigtige at få bilagt – da de optager opmærksomhed og energi – og dermed hindrer, at den enkelte medarbejder yder optimalt.

Hertil kommer at virksomheden kan blive nødt til at sige farvel til medarbejdere, man nødt vil

undvære – evt. med afledte udgifter til fyring og efterfølgende udgifter til ansættelse af en ny.

Mange, der beskriver coaching, definerer indholdet ved at sige, at coaching har fokus på nuet og fremtiden. Samtidig fortæller mange coaches, at de i høj grad beskæftiger sig med fortiden. Når de gør det, har det sammenhæng med, at vi har vores kompetencer i nuet som resultat af vores fortid – og at vores mangelfulde kompetencer i nuet bliver barrierer i forhold til at gøre det, vi ønsker.

Coaching beskrives også som noget, der har fokus på at frisætte det enkelte menneskes fulde potentiale – og tager udgangspunkt i, det enkelte menneske selv rummer alt det, det har behov for, i forhold til at virke optimalt.

Her tænker jeg, at en del af at frisætte det enkelte menneskes potentiale er at nå til at *turde* udveksle erfaringer med andre (lære af/lade sig inspirere af andre).

Den terapiform coaching ligger nærmest er cognitiv adfærdsterapi. Efter tidligere at have haft en "terapibølge" har vi nu en "coaching bølge". "Det ser ud til" ordet coach har givet nogle andre associationer end terapi (som for mange er blevet til noget med at grave i fortiden) – og dermed udvidet antallet af mennesker, der søger hjælp i forhold til at accelerere deres udvikling.

Hvorfor tankefelt coaching?

Ligesom i forbindelse med terapi har tankefeltteknikken vist sig med fordel at kunne anvendes i forbindelse med coaching – i forhold til de barrierer (følelser og underliggende overbevisninger fra fortiden), man oplever, der er i forhold til at gøre det, man ønsker. TFT kan dog i forbindelse med coaching kun anvendes i sin rene form eller i sin grundform (Se evt. Hvordan prikker jeg selv – 1. del)

Hvad kan arbejdsmappens "prik selv" redskaber tilføje?

Sideløbende med at samarbejde med en coach kan man på egen hånd arbejde med sine *ubevidste* (langt de fleste) barrierer – ex livsbegrænsende overbevisninger som: "Jeg er sikker på, jeg ikke lykkes med det, jeg går i gang med.", "Jeg er sikker på, jeg ikke kan håndtere succes", ect.

Sportscoaching og TFT

Det er ikke et område, jeg har haft lejlighed til at gøre erfaringer med endnu. Samtidig ser jeg meget store muligheder i forhold til at øge sportsudøveres evner til at håndtere: udvikling, succes, skader og kriser – i kraft af arbejdsmappens redskaber til hurtigt at afdække og forandre *ubevidste* aspekter.

Hvad er Tankefeltterapi?

Tankefeltterapi – TFT – er en teknik til hurtigt at fjerne eller mindske mange former for følelsesmæssigt ubehag og flere former for fysisk ubehag. Det virker ligesom akupunktur gennem stimulation af kroppens energibaner, også kaldet meridianer. Der benyttes ikke nåle - men derimod en prikken med fingrene (med bare 5 grams tryk) på forskellige punkter i ansigtet, på kroppen og på hænderne. Resultatet er forbløffende og problemer forsvinder ofte på meget kort tid.

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 havde, og ved et tilfælde blev han interesseret i kinesiologi, som arbejder med kroppens energibaner.

I 1980 behandlede Roger Callahan en kvinde, som hedder Mary. Mary led af vandskræk. Efter atten måneders behandling med forskellige metoder bl.a. hypnose og adfærdsterapi prøvede Roger Callahan et "skud i mørket", intet havde hidtil hjulpet synderligt. Mary havde fortalt, at hendes frygt gav ubehag i maven, og han vidste nu at mave meridianen løber lige under øjet. Mens hun tænkte på sin frygt, prikkede Roger Callahan Mary under øjet, og efter få øjeblikke var

hendes frygt helt væk – og Mary har ikke mærket noget til sin vandskræk siden.

Roger Callahan gentog teknikken med andre ofre for fobier og så, at det kun virkede på et fåtal, hvis han kun prikkede under øjet. Han vidste dog, at han var på rette vej, og års forskning har gjort TFT til et af de bedste værktøjer til at fjerne eller nedbringe psykisk og fysisk ubehag, vi kender til dato.

Roger Callahan fandt ud af, at de fleste følelsesmæssige former for ubehag kunne behandles: angst, depression, fobier, traumer, tvangstanker, mareridt m.m.

Udelukkende ved at få personen til at fokusere på ubehaget og samtidig prikke på de rette punkter i den rette rækkefølge, havde han en succes rate på 80%. Roger Callahan havde for ham at se fundet en ny vej til at skabe forandring.

Hvordan virker TFT?

TFT er (ifølge Roger Callahan) baseret på en ny teori om årsagen til irrationelle følelser. Konventionel medicin formoder at forstanden og hjernen er en og samme ting og at ubehag skyldes fejlfunktion, fejlkonstruktion eller kemiske fejl i hjernen, som kun kan ændres ved hjælp af medicin (kemi) eller operative indgreb.

I årtier har der imidlertid været et alternativt syn, hvor forstand og hjerne er adskilt. Dr. Callahans teori går ud på at kroppen er omgivet et felt hvori forstanden sidder (et tankefelt) på samme måde som et magnetisk felt er omkring en elektrisk leder. Ifølge denne teori sker der det, når vi tænker, at vi aktiverer forskellige dele af tankefeltet omkring vores krop. Han forestiller sig at evt. problemer skyldes en forstyrrelse imellem kroppen og tankefeltet – og sammenligner det at prikke med at indstille en radio på den rigtige frekvens/radiostation.

Ved at anvende denne teori bliver det muligt at forklare, hvorfor det nogle gange kan gå så stærkt med at fjerne eller nedbringe et ubehag.

Roger Callahan er såkaldt ekspert i behandling af fobier – og de løses ofte meget hurtigt med TFT.

For mange alternative behandlere vil der ikke være tale om et magnetfelt, men blot om mentallegemet. Tilbage står alligevel om vi, når vi prikker, bare tuner eller stiller ind, så "lyden"/programmet går klart igennem.

At prikke på den indre healer.

Roger Callahan har skrevet bogen "Tapping the healer within". Titlen siger noget om en forståelse af, hvad det er, der sker, når vi prikker – at vi påvirker, hjælper eller samarbejder med den indre healer. Den forståelse, de fleste alternative behandlere har, er, at de med forskellige redskaber eller teknikker støtter kroppen og psyken i deres egen helbredelsesproces.

Hvilke redskaber, der er involveret i en TFT session afhænger af, hvad den enkelte terapeut har lært eller erfaret.

En anden forståelse er, at vi ved at prikke opløser gamle spændinger/tilstande i kroppen - spændingstilstande som er opstået i forbindelse med forsvar eller forsøg på forsvar af os selv. Fra situationer, hvor det ikke lykkedes for os at forsvare os selv, sidder spændingstilstanden stadig tilbage fra en ikke afblæst alarm.

Mit syn ligger tæt på denne opfattelse.

(Læs evt. om Erik Abrahamsens syn på TFT i afsnittet "Dokumentation")

Hvad kan TFT bruges til?

TFT har endnu ikke vist sig at have nogen former for negative bivirkninger og kan derfor prøves på alt, som man har lyst til. Det har vist sig at have effekt i forhold til angst (læs evt. stor undersøgelse fra Sydamerika i afsnittet dokumentation), depression, fobier, afhængighed, smerte, hovedpine, traumer, sorg, søvnløshed, jalousi, panik anfald og meget andet.

Desuden kan TFT anvendes til andre problemer, som hidtil ikke har kunnet behandles med traditionelle metoder f.eks. jetlag og besvær med visualiseringer.

I de senere år har TFT vist sig nyttig i behandling af hjerteproblemer, når man måler på hjerte

rytme variation (læs evt. udtalelse fra heilpraktikeren John Hetlelid).

Også personer med dysleksi, postviral træthed og koncentrationsbesvær er blevet hjulpet med TFT.

Nye anvendelser for TFT opdages hele tiden, ex at forkølelse og influenza også afhjælpes med TFT.

Jeg har selv gjort erfaringer med at behandle forkølelse og influenza. I begge tilfælde har det forkortet forløbet meget væsentligt. Som jeg husker mine tidligere influenzaer tog de typisk 3 uger at komme helt igennem. Nu har jeg oplevet, det kunne klares på 4 dage. Hvor jeg tidligere havde ubehag på 10 – og kun kunne ligge i sengen (helst for nedrullede gardiner), har jeg ved at prikke ofte kunnet komme ned på fire – og dermed også kunnet nyde at være syg (ikke haft behov for at ligge i sengen).

Success Rate

TFT rækkefølger har i de fleste tilfælde minimum 60% succes. Ved at kombinere med andre teknikker til diagnosticering kan succes raten komme helt op på 90%. Mange har med bare to dages kursus i tankefeltteknik kunnet gøre en forskel i forhold til 60% af de problemstillinger, de blev stillet overfor.

Hvor virker tankefeltterapi?

Det er dog ikke alt, man selv kan klare, men når man får behandlinger, kan man samtidig vælge at lære samtidig at behandle sig selv, sådan at man altid har et værktøj ved hånden, såfremt der opstår et problem.

Her er nogle eksempler (se også Behandling af hovedområder):

Stress

Norske videnskabelige tests med hjerterytmeforandringsmåling med EKG har vist, at TFT-behandling næsten øjeblikkeligt afbalancerer det autonome nervesystem (det vi ikke umiddelbart kan kontrollere med vores vilje). Det betyder, at der ofte er en hurtig effekt i forhold til højt blodtryk, hjerteflimmer, svimmelhed og andre stresssymptomer. Langsigtede stressvirkninger som udbændthed/træthed kan også behandles.

Depression

Depression kan i mange tilfælde behandles med TFT.

Angst

Generaliseret angst er konstant følelse af angst uden umiddelbar identificerbar årsag.

Socialangst er når man føler ubehag i sociale situationer. Det kan være til fester, forældremøder, familiesammenkomster, møder på arbejdet, indkøbssituationer ect.

Panikangst er akut og alvorlig angst, der kan være koblet til en bestemt situation, men som også kan opstå uden oplagt årsag.

Traumer

Som følge af traumatiske oplevelser opstår der ubehag og angsttilstande. Traumatiske oplevelser er ex: voldtægt, røveri, trafikulykker, oplevelser i forbindelse med naturkatastrofer eller oplevelser i forbindelse med krig. Det er også andre u håndterlige oplevelser igennem livet ex i barndommen.

TFT har haft gode resultater i forhold til Vietnamveteraner og krigsofre i Kosovo - Post Traumatisk Stress Disorder (PTSD). (Læs evt. lille rapport om et "projekt" i Kosovo i afsnittet Dokumentation)

Fobier

En fobi er en irrationel frygt for noget, man objektivt set ved ikke er farligt. Blandt de mest almindelige fobier er frygten for at tale i forsamlinger, højdeskræk, flyskræk, køre bil skræk, angst for dyr - især edderkopper, slanger og fugle (men kan også være hunde og katte) -

tandlægeskræk, præstationsangst/eksamensskræk, klaustrofobi ect.

Spiseforstyrrelser

Ved spiseforstyrrelser som anorexi/bulimi er forudsætningen for succesrig behandling ofte at hjælpe klienten over sin forvredne oplevelse af sin egen krop. TFT har vist sig at være et særdeles nyttigt værktøj til at genskabe klientens evne til at vurdere sin krop - og omgivelsernes reaktion - realistisk. Dertil kommer at spiseforstyrrelser normalt dækker over en eller flere former for angst – som TFT har rigtig gode resultater i forhold til.

Tvangstanker

Overdreven hygiejne, slukning/tænding af lys, tjek af låste døre og andre rituelle adfærdsmønstre/tanker - også benævnt OCD (Obsessiv Compulsiv Disorder). Tvangstankerne eller tvangshandlingerne tjener til at dæmpe eller aflede fra angst. Når angsten forandres, forandres behovet for tvangstanker/tvangshandlinger.

Afhængighed

TFT har gode resultater i forhold til langt de fleste afhængighedsformer ex: Cigaretter, alkohol, spillemani, mad, sex ect.

Andre uhensigtsmæssige vaner

Ex neglebidning

Andet

Mennesker med akut traume, sorg, hyberaktivitet, dysleksi, stamning, hovedpine, migræne, andre smerter, spændinger, tinitus, koncentrationsbesvær, ubehag i forbindelse med influenza og forkølelse har kunnet finde hjælp eller lindring med TFT

Hvad er resultatet af TFT – behandling?

Mange, som er blevet behandlet med TFT, taler om mere energi, klarhed eller overblik – og dermed om fornyet handlekraft.

Flere tanker om tankefeltterapi

Kan TFT stå alene?

For mig at se kan den ikke. TFT i sin rene form bygger på, at vi hver for sig selv rummer alt, hvad vi har brug for i forhold til at leve et optimalt liv. Ved at anvende TFT frisættes – over tid – de ressourcer, som har været bundet eller begrænset af forskellige barrierer.

Som jeg ser det, rummer vi ikke alt selv. Noget må vi finde eller hente hos andre, f.eks. nye måder at kommunikere på, når de måder, man selv rummer, har vist sig ikke at virke.

Nogle siger: "Lær af andres erfaringer – for du kan ikke nå at gøre dem alle selv!"

Gennem en årrække har jeg arbejdet med gestaltterapi – og har derved erfaret, hvilke former for kommunikation, der kan løse op for en situation, der er fastkørt. Disse erfaringer oplever jeg ofte er nødvendige at give videre til mine klienter, med henblik på at sætte dem i stand til at løse de forskellige konflikter, de befinder sig i.

Der, hvor de skal til at anvende metoder eller måder, der virker kommunikativt, kan TFT anvendes i forhold til de barrierer, der ofte er, når noget nyt - og måske mere konfronterende - skal anvendes. Det kan f.eks. være frygten for, hvad der sker, når man siger noget, man aldrig har prøvet at sige før.

De hidtidige erfaringer med TFT viser, at succesraten stiger, når man formår at kombinere med andre redskaber.

Endnu en vinkel på, om TFT kan stå alene, er, at intet, når det kommer til stykket, står alene.

Angst og kærlighed

"Du giver ved at være den, du er".

Ukendt

Måske findes der, når det kom til stykket, kun 2 aspekter: angst og kærlighed.

Hvad er det, der fylder indeni lige nu, kan vi spørge os selv eller et andet menneske – og her kunne vi føje til: er det angst eller kærlighed? Eller en anden vinkel: er det negativitet eller positivitet? Er det ondt eller godt?

Nogle gange, når jeg har siddet sammen med en klient, har vi snakket om, hvad de negative sider er der for (ex at slå eller skælde ud). Min forståelse er, at de negative sider er der som nogle, vi ind imellem må bruge for at passe på os selv. Jo mere vi føler, vi skal passe på os selv, jo mere oplever vi, de kommer i brug. Det kan på den måde være angsten og de negative sider, der fylder mest indeni.

TFT er for mig at se et redskab til at nedbringe eller helt at fjerne angsten, hvilket gør, det så er noget andet, der fylder indeni – kærligheden, positiviteten, det gode. Det synes jeg er et flot perspektiv på arbejdet med TFT.

"I det øjeblik en livsbegrænsende tanke bliver ændret til en livsbekræftende tanke, så begynder sand healing".

Ukendt

Jo mere angst, jeg eliminerer – jo længere perioder oplever jeg kærligheden fylde indeni.

Ind imellem tænker jeg på, det ikke blot har betydning for mig – og de mennesker, der er i min nærhed. Det har også betydning for alle de mennesker, der har været i mine klinikker – og deres relationer. Nogle har ligesom jeg valgt at begynde at prikke selv – og er begyndt at teste sig frem til, hvad der er behov for at arbejde i nuet - for at få den fremtid, de ønsker.

Engang havde jeg fokus på, hvad alle andre skulle gøre – og ikke gøre. Jeg opdagede på et tidspunkt, at det eneste menneske, jeg kan ændre på (og har ret til at ændre på) er mig – og det har været svært nok!

Lige nu kan det se ud som om, det er angsten, der styrer os – og dermed verden. Måske kan det samles i: Jeg er bange for, der ikke er nok – eller der ikke *bliver* nok - til mig.

Arbejdet med TFT (og andre redskaber, jeg anvender) har lært mig, at det er afgørende, hvad vi forventer – og at negative forventninger skabes i forskellige grader af angst. Den korteste vej til at skabe store – og vedvarende – forandringer er for mig at se at forandre vores forventninger. TFT er et effektivt og overkommeligt redskab at anvende til at ændre forventninger.

Når vi forandrer vores negative forventninger, oplever vi heller ikke de følelser, der udløses, når forventningerne går i opfyldelse.

Mange af vores negative forventninger har ingen relevans i nuet. De blev dannet i fortiden – i nogle tilfælde i en meget fjern fortid. Der er ikke noget, der forsvinder af sig selv – heller ikke overbevisninger.

Med TFT kan det se ud som om, noget forandrer sig af sig selv. På et tidspunkt vil vi dog helt have afdækket, hvad det var, der skete/sker (ligesom det er sket på så mange andre områder). Vi begynder med at opdage et fænomen – for siden at finde en forklaring. På den måde er

videnskaben hele tiden bagefter.

Hvad vil du helst ha': angst eller kærlighed? Det er dejligt at have et valg!

Dokumentation

Til den det måtte angå

Undertegnede, John Hetlelid, har arbejdet som heilpraktiker i mere end 14 år, og har forsket og testet alternative terapier og behandlingsformer med test af variationer i hjerterefrekvensen (Heart Rate Variability) med EKG, i mere end 10 år. Jeg har behandlet mere end 60.000 mennesker med stort set alle typer problemer.

Jeg har nu i det sidste år testet effekten af Thought Field Therapy.

Når det gælder behandling af psykologiske problemer har jeg aldrig tidligere set lige hurtig og stærk effekt.

Jeg har nu udført over 500 tests på TFT behandlede klienter, og man kan typisk se en nærmest øjeblikkelig stabilisering af det autonome nervesystem. HRV testen er ikke udsat for påvirkning af placebo- effekten, men er en objektiv måling af tilstanden i kroppen. TFT behandling tager ofte klientens følelse af frygt/angst og dette kan aflæses på HRV- testen. Man kan typisk se en normal sænkning af pulsen på 10 – 15 slag i minuttet før og efter en behandling på 5 - 10 minutter. Man registrerer meget ofte en øget tilførsel af energi, og klienterne rapporterer som oftest, at den angst/frygt de havde før behandlingen er væk efter behandlingen.

HRV viser også i en del tilfælde at klienter med hjerteflimmer får en nærmest øjeblikkelig stabilisering af hjerterytmen ved TFT behandling.

Nyere tests med et apparat som hedder Performance 2001, viser en 3-dobling af den elektriske aktivitet i meridianerne efter kort tids fingerbankning på de punkter man bruger i TFT. Dette apparat er udviklet af tyske læger og måler elektrisk aktivitet i nano-ampere. (milliarddels ampere).

Jeg har selv set den nærmest øjeblikkelige virkning af TFT på klienter, som har haft psykiske problemer i årevis og er, i starten modvilligt, blevet nødt til at godtage at TFT virker lige så hurtigt og lige så effektivt som det hævdes. Det korte og det lange er at jeg er begyndt at bruge TFT på et vidt spekter af problemer med en næsten utrolig grad af succes.

Jeg anbefaler alle mennesker som lider af psykiske problemer at prøve TFT for at få lindret sine ødelæggende følelser.

Med venlig hilsen

John Hetlelid/ Heilpraktiker og forsker, Leder NLH

Nairobi Embassy Bombing:

The Right Place at the Right Time

Af Jenny Edwards, Ph.d., TFTdx

Da jeg først hørte om tankefelt terapi, vidste jeg, jeg ville lære det for at bruge det i forbindelse med mit arbejde i Afrika. Jeg afholder seminarer der og tænkte, at de kunne have gavn af at kende en hurtig metode til eliminering af traumer, fysisk smerte, angst, afhængighed, fobier, og alle de andre områder tankefelt terapi retter sig imod. Jeg vidste ikke, hvor stort behovet lige ville være.

I juli 1997 modtog jeg en invitation til at lede et 2 ugers kursus sponsoreret af Carmelite Community i Nairobi fra 3. til 14. august 1998. Jeg skulle undervise præster, nonner, munke, studenter, vejledere, undervisere, socialrådgivere, og andre mennesker i hjælpestillinger. Jeg tog imod invitationen med glæde, og planlagde at undervise i en række emner, som var ønsket samt Tankefelt terapi.

Bombningen af den amerikanske ambassade skete fredag d. 7. august om morgenen. Vi var i gang med kurset et sted der ligger 25 minutter fra Nairobis bymidte. Først i løbet af eftermiddagen gik omfanget af bomningen og ødelæggelserne op for os.

Hele weekenden var nonnerne fra kurset på hospitalerne for at hjælpe folk. Andre aktiviteter var allerede blevet fastlagt for mig, så jeg fortsatte i henhold til planen. Om mandagen begyndte kursisterne at efterspørge tankefelt terapi. Vi var lige begyndt på kurset og det var jo bare et af adskillige områder, vi skulle beskæftige os med i løbet af kurset. De begrundede det med, at der lige nu var mennesker, der havde været udsat for bombning. Tankefelt terapi kunne ikke være så virkningsfuldt, at det kunne hjælpe mennesker med så alvorlige traumer. Alligevel vidste jeg, jeg var nødt til, og ønskede også, at tage til hospitalet for at arbejde med bombe ofre.

Nonnerne tog til hospitalet efter kurset var afsluttet kl. 13.00 og indvilligede i at tage mig med. Da vi passerede politiafspærringerne på vejen, gik det op for mig, hvor alvorlig situationen var. Vi ankom til Kenyatta Hospital og gik direkte til afdelingerne.

Tvivel begyndte at dukke op. Jeg vidste at tankefelt terapi virkede, men disse mennesker havde oplevet en bombning i fredags. Ville det virke på dem? Imens jeg fulgte nonnerne fra afdeling til afdeling, stillede jeg mig selv spørgsmåle som: "Hvem tror du, du er?" "Skule jeg bare kaste mig ud i det?", "Hvad nu, hvis det ikke virker?"

På mange af afdelingerne, vi besøgte, var der folk med ansigter fulde af sting.

Nogle havde bandager, der dækkede øjnene. Det ville være umuligt at bede dem om at banke på deres øjenbryn og under deres øjne. [Note: I den slags tilfælde er der tilsvarende punkter på tærne. Roger Callahan].

Vi gik fra afdeling til afdeling. Nonnerne syntes at vide, hvad der var brug for at gøre. Det var klart, at de havde gjort det før. Jeg tænkte, jeg bare ville følge dem rundt, men gik på samme tid og bad om vejledning.

I forhold til hvem, hvis nogen, skulle jeg bruge tankefelt terapi?

Vi kom til sidst til en afdeling hvor de indlagte havde mindre alvorlige skader. Jeg gik hen til en kvinde, som lå i sin seng og stirrede ud i luften. Jeg gav mig til at tale med hende. Hun havde store smerter – på "10". Hendes sko var blevet blæst af i forbindelse med bombningen og hun var spadseret ud. Hun havde en masse glasskår i fødderne og andre sår og var på stærk smertestillende medicin. Da hendes skader ikke var så alvorlige som andres, havde lægerne ikke haft tid til at tilse hende endnu.

Efter at have etableret fortrolighed, sagde jeg usikkert, "Jeg har noget, som MÅSKE kan hjælpe dig. Jeg ved ikke om det vil virke. Det indebærer, at jeg prikker på disse bestemte steder på din krop (jeg viste hende det). Det vil tage omkring 5 minutter. Jeg er villig til at prøve, hvis du ønsker

det." Hun svarede: "Jeg vil gøre alt. Jeg har så mange smerter. Jeg bliver også ved med at tænke på, at en bombe kan springe hvert øjeblik, det skal være, her på hospitalet.

Jeg ved godt, at det sikkert ikke sker, men alligevel kan jeg ikke få den tanke ud af hovedet!"

Jeg bestemte mig for at arbejde med smerten først. Efter at have banket smertealgoritmen gik SEU ned fra "10" til "5"; men den ville ikke gå længere ned selv efter at have banket for reversering. Jeg fik den tanke, at jeg måtte banke for traumet før smerten kunne bevæge sig nedad. Selvfølgelig var traumet en "10-er", og det kom øjeblikkeligt ned på "0". Bagefter bankede jeg igen for smerten og den gik problemfrit ned til "0".

Hun blinkede med øjnene og kiggede en anelse forvirret på mig. Hun sagde: "For mit indre blik har jeg set billederne af, hvad der skete i forbindelse med bombningen igen og igen næsten uden ophør siden i fredags. Det er meget underligt, for det gør jeg ikke mere. Jeg tror jeg vil kunne sove i nat". Så kiggede hun lige på mig, smilede, og sagde: "Gud frelste mig af en eller anden grund." "Ja, han gjorde," svarede jeg.

Jeg fortalte hende, at smerten sandsynligvis ville vende tilbage, og skrev derfor en forklaring på, hvad hun kunne gøre. Jeg fortalte også at traumet sandsynligvis ikke ville vende tilbage, men hvis det gjorde, så vidste hun, hvad hun skulle gøre (inklusive at banke for psykologisk reversering).

Lige i det øjeblik kom nonnen hen til mig og sagde: "Kvinden i sengen ovre på den anden side siger, at hun også ønsker at blive helbredt". Jeg gik over til hende. Hun kiggede bare lige ud i luften. Hun havde bandager på den ene arm og hånden var beskadiget.

Efter at have snakket med hende lidt, spurgte jeg hende, om det ville gøre ondt, hvis jeg bankede på den hånd, der var beskadiget.

Hun svarede, at det godt kunne være, det ville gøre lidt ondt, skønt, det ville være det værd for at komme til at mærke sådan en forandring, som hun lige havde set hos kvinden i sengen overfor.

Hun var på "10" både i forhold til traume og smerte. Jeg bestemte mig for at behandle traumet først. Det gik ret hurtigt med at få det ned på "0" – uden at korrigere for psykologisk reversering.

Bagefter arbejdede vi med smerten, som nu var nede på "8", efter jeg havde behandlet traumet. Imens hun bankede, gik den også ned på "0". Hun kunne bevæge hånden frit, hun fik farve tilbage i ansigtet og hun smilte og grinede.

Jeg skrev ned, hvad vi havde gjort. Hendes mand, der havde set på, spurgte nonnen, om det også kunne hjælpe på hans smerter i nakken. Hun svarede: "Selvfølgelig".

Nu sad den første kvinde op for første gang siden bombningen og spiste middagsmad og talte med sin mand. De smilede og lo. Han fortalte nonnen, at konen normalt gik i panik, når det var tid, han skulle gå om aftenen, fordi hun var bange for at være alene af frygt for endnu en bombe skulle springe

Han fortalte, at denne aften, til en forandring, havde hun det OK med, at han forlod hende, og sagde bare, at de sås næste dag.

Kvinden fortalte nu nonnen, at hun med faste mellemrum havde fået meget høje doser af smertestillende medicin og nu havde planer om at banke for at nedbringe medicin mængden.

Jeg gik nu hen for at tale med en tredje kvinde på afdelingen. Hun kiggede lige ud i luften. Jeg forsøgte at skabe kontakt, men det var vanskeligt. Jeg nåede frem til den konklusion, at det nok ikke var meningen, jeg skulle hjælpe hende.

Næste dag fortalte nonnen, at hun senere havde sagt til hende: "Hvorfor helbredte hun de andre to og ikke mig?" Nonnen havde svaret: "Hun skrev ned til de andre to, hvad de skulle gøre. Bed dem om at hjælpe dig."

Næste dag på kurset fortalte nonnerne, hvad der var sket på hospitalet. Folk var forbavsede, og da jeg demonstrerede TFT på nogle af deltagerne i forhold til deres traumatisering på grund af bombningen, begyndte de at tro på det og gik ivrigt i gang med at øve sig.

Yderligere sendte de nogle af deres hårdt ramte venner, for at jeg kunne hjælpe dem om eftermiddagene resten af ugen. Jeg fik også lejlighed til at introducere TFT for terapeuter i det

lokale vejledningscenter.

De havde bagefter planer om at følge op på det ved at bestille materialer fra Dr. Callahan. Ja, jeg vidste, det var meningen, jeg skulle dele tankefelt terapi med deltagerne på mit seminar i Nairobi. Jeg vidste bare ikke hvor godt timet det ville være.

(Min oversættelse. Kan læses på Roger Callahans hjemmeside www.tfrx.com)

Egoet bliver stresset, når du prikker

Efter at have overværet en terapisesession med tankefeltterapi kan jeg sige dette:

Udviklingsmæssigt har *egoet* rødder tilbage i dyretilstanden. *Egoet* har som opgave at varetage overlevelse i nuet. I forhold til at varetage denne opgave, gendanner, genskaber eller vedligeholder *egoet* hele tiden de selvbilleder, som vi har dannet med henblik på overlevelse: "Jeg skal være stor (have en stor krop).", "Jeg skal slå igen før jeg selv bliver slået.", "Jeg skal hele tiden være på vagt.", "Jeg skal være svag for at få kærlighed." osv. *Egoet* søger altså hele tiden at fastholde vores "overlevelses selvbilleder".

Egoet skal bruge en vis tid til denne gendannelsesproces. I det øjeblik, du begynder at prikke – eller bliver prikket på, stresses *egoet* – og formår ikke at gendanne "overlevelses billederne" i samme tempo som ellers. Det ender faktisk med helt at give op i forhold til de enkelte billeder – og de ender med at stå udviskede eller slet ikke synlige.

De billeder, der står tilbage – eller efterlades – er i overensstemmelse med selvet. Udvikling af selvet eller "karakter-udvikling" er det trin i udviklingen eller evolutionen, vi er på nu (eller er på vej ind i) – og som rummer langt flere facetter end blot overlevelse. Det betyder selvet er i stand til at varetage vores overlevelse – blot på bedre måder end *egoet*.

Man kan tale om, vi alle har en *talentkerne*. Vi har alle nogle talenter, som vi kan/skal udvikle og udfolde. Ved at eliminere *egoets* overlevelsesbilleder bliver der frisat ressourcer til at styrke talentkernen – og dermed til at leve vores talenter ud.

Så ved at prikke kan man sige, man fortager en positiv hjernevask.

Det ser ud til, det opleves ufarligt for klienten, da hun/han har en oplevelse af mentalt at styre den.

Det ser også ud til det at nynne påvirker de krystaller, der ligger på overgangen imellem de to hjernehalvdele.

Når man oplever, man er kommet ned på nul i forhold til et aspekt, gælder det i nuet. Det betyder i regelen ikke, vi helt er færdige (kan være) med at arbejde med aspektet – men at vi vil skulle arbejde med andre vinkler i forhold til aspektet på de næste trin i vores udvikling.

På den anden side er alt, hvad vi kan – og skal – at være i og forholde os til nuet!

Erik Abrahamsen, Clairvoyant

Kommentar til "Egoet bliver stresset, når du prikker" (Se Dokumentation)

Som jeg ser det, kan man sige Erik Abrahamsen peger på, vi lagrer vores oplevelser som billeder. Set på den måde, kan vi tænke vores bevidste og ubevidste som en stor samling af still billeder. Samtidig er det sådan, at vi nogle gange, et øjeblik efter vi har set et stillbillede, kan se de billeder, der er før og efter på "filmstrimmelen" eller harddisken (en film har 24 stillbilleder pr. sekund). Når vi får en tanke eller oplever/sanser et eller andet, som har relation til et af de lagrede billeder, ser vi det (bevidst eller ubevidst) på skærmen eller lærredet brøkdeler af sekunder efter – og påvirkes følelsesmæssigt af det, vi ser.

Erik Abrahamsen peger så på, vi ved at prikke, når det gælder billeder, der relaterer til overlevelse, kan ændre dem, ved at de ikke længere kan opretholdes efter kortere eller i mere sjældne tilfælde lidt længere tids prikken.

Jeg har i mange tilfælde oplevet klienter, der kunne fortælle om et skift i et menneske, de så i en bestemt situation, fra ex vredt og truende til venligt (under prikning).

Hvad det er, der gør, vi kan opleve dette skift, har jeg endnu ikke nogen forklaring på. Og dog – nogle kvantefysikere vil måske sige, vi blot skifter virkelighed under den proces, der forløber ved at prikke.

Ng

Undersøgelser af effekt af tankefeltterapi

Fra foreløbig rapport af:

Joaquim Andrade MD og David Feinstein PhD.

Hele studiet omfatter mere end 29.000 patienter behandlet på 11 institutioner i Argentina og Uruguay over de sidste 14 år. I alt deltog 34 terapeuter.

Fællestrækket er, at alle patienterne først gennemgik diagnostiske undersøgelser, derefter blev de inddelt i tilfældige grupper og modtog forskellige typer behandling. Vurderingen af resultaterne er foretaget på grundlag af såkaldt dobbelt blindt design. Dertil kommer en efterundersøgelse foretaget efter 1, 3, 6 og 12 måneder.

En undergruppe i dette store studie bestod af 5.000 patienter som led af forskellige typer angst. Halvdelen blev behandlet med TFT (gruppe A), resten med kognitiv adfærdsterapi samt medikamenter (gruppe B).

I gruppe A var der en bedring hos 90% og i gruppe B hos 63%.

I gruppe A var 76% helt symptomfrie, i gruppe B 51%.

I gruppe A var gennemsnitlige behandlingstid 3 sessioner, i gruppe B 15.

Efterundersøgelsen viste betydelig mindre tilbagefald for gruppe A (tal ikke opgivet).

Der blev ikke påvist nogle bivirkninger ved brug af TFT.

Når hele materialet tages i betragtning, mener forfatterne, at TFT virker meget forskelligt på forskellige lidelser sammenlignet med andre behandlingsmetoder.

TFT giver meget bedre resultater når det drejer sig om:

Forskellige angstlidelser, traumatiske tilstande, blandingstilstande af angst/depression, tilpasningsforstyrrelser, dårlig impuls kontrol, overgreb og omsorgssvigt, mere specifikke forhold som frygt, sorg, skyld, vrede, skam, jalousi, afvisning, ensomhed, frustration, kærlighedssorg, tilpasningsvanskeligheder, ADHD, impuls kontrol, og vanskeligheder som følge af misbrug og omsorgssvigt.

TFT er bedre end andre behandlingsmetoder når det gælder:

Tvangstanker, generaliseret angst, angst som følge af somatisk sygdom, sociale fobier, indlæringsvanskeligheder, kommunikationsproblemer, spiseproblemer hos mindre børn, tics, elektiv mutisme, samspils/relations problemer, seksuelle dysfunktioner, søvnforstyrrelser.

TFT er lige så god som andre behandlingsmetoder når det gælder:

Milde/moderate depressioner, motoriske færdigheder, sygdom/plager/problemer forårsaget af misbrug.

TFT er dårligere end andre behandlingsmetoder når der gælder:

Alvorlige endogene depressioner, personlighedsforstyrrelser, dissociative lidelser (går ind i andre verdener som i psykoser).

TFT synes ikke at have effekt når det gælder:

Psykosser, bipolare depressioner (manisk- depressive sindslidelse), delir, demens, mental retardering, kronisk udmattelse.

Selv om TFT i de 2 - 3 sidstnævnte kategorier, ikke har særlig indvirkning på det som kaldes grundlidelsen, lægger forfatterne op til, at TFT kan være en betydningsfuld metode til at øge deres livskvalitet og at afhjælpe mange af dagliglivets store og små bekymringer og problemer.

Forfatterne understreger at der ikke synes at være statistisk belæg for at bruge bestemte algoritmer eller antal af punkter der stimuleres. Der kunne heller ikke konstateres nogen forskel i effekt ved brug af HS (hjernesamarbejde). Callahan lægger vægt på såvel antal af punkter, rækkefølgen der anvendes og HS. - Se mere herom på www.emofree.com

Når hele materialet tages i betragtning, mener forfatterne, at TFT virker meget forskelligt på forskellige lidelser sammenlignet med andre behandlingsmetoder.

TFT giver bedre resultater når det drejer sig om:

Forskellige angstlidelser, traumatiske tilstande, blandingstilstande af angst/depression, tilpasningsforstyrrelser, dårlig impuls kontrol, overgreb og omsorgssvigt, mere specifikke forhold som frygt, sorg, skyld, vrede, skam, jalousi, afvisning, ensomhed, frustration, kærlighedssorg, tilpasningsvanskeligheder, ADHD, impuls kontrol, og vanskeligheder som følge af misbrug og omsorgssvigt.

TFT er bedre end andre behandlingsmetoder når det gælder:

Tvangstanker, generaliseret angst, angst som følge af somatisk helse, sociale fobier, indlæringsvanskeligheder, kommunikationsproblemer, spiseproblemer hos mindre børn, tics, selektiv mutisme, relations problemer, seksuelle dysfunktioner, søvnforstyrrelser.

TFT er lige så god som andre behandlingsmetoder når det gælder:

Milde/moderate depressioner, motoriske færdigheder, sygdom/plager/problemer forårsaget af misbrug.

TFT er dårligere end andre behandlingsmetoder når der gælder:

Psykosser, bipolare depressioner (manisk- depressive sindslidelse), delir, demens, mental tilbagestående, kronisk udmattelse.

Selv om TFT i de to tre sidstnævnte kategorier, ikke har særlig indvirkning på det som kaldes grundlidelsen, lægger forfatterne op til, at TFT kan være en betydningsfuld metode til at øge deres livskvalitet og at afhjælpe mange af dagliglivets store og små bekymringer og problemer.

Studie af den bedste metode til hjælp for PTSD

I 1995 kontaktede Figley og Carbonell 10.000 terapeuter, psykiatere og andre behandlere for at høre om deres bedste erfaringer med at behandle PTSD (post traumatic syndrome disorder). 2.000 reflekterede, og de 4 bedste behandlingsformer blev udvalgt og undersøgt. TFT viste sig som langt den bedste og samtidig den hurtigste metode af de udvalgte. Kilde: Figley, C.R. and Carbonell, J (1995); "The Active Ingredient"-Projekt: The Systematic Clinical Demonstration of the most Efficient Treatment of PTSD. A Research, Tallahassee: Florida State University Psychosocial Stress Research Program and Clinical Laboratories.

Internationale resultater ved behandling af krigstraumer

International ekspertgruppe hævder at kunne løse dele af problematikken omkring et af nutidens store traume problemer.

En faggruppe ledet af den amerikanske psykolog Carl Johnson og fire læger har for nylig præsenteret en rapport fra traumebehandling med TFT i Kosovo. Den viser tidens bedste resultater (99,5% blev behandlet i alt 249 alvorlige krigstraumer og ingen tilbagefald 5 måneder (gennemsnitligt) efter TFT-behandling. Denne rapport blev præsenteret i oktober 2002 i nummeret af Clinical Journal of Psykology.

Den øverste medicinske ansvarlige læge i Kosovo, Dr. Shkelzen Sylja, har sendt et officielt brev til Dr. Roger Callahan*, hvor han fortæller, at han nu foretager en total omorganisering og starter et nyt nationalt program, hvor vægten vil blive lagt på TFT.

- amerikansk psykolog, der har fundet og udviklet metoden over ca. 30 år



**TRUPAT E MBROJTJES SË KOSOVËS
SHTABI I PËRGJITHSHËM
BATALIONI 40 I MJEKËSISË**



Prishtinë me 01/11/2001
Nr. Prot. 03/2269

**DR. ROGER CALLAMAN
CALIFORNIA
UNITED STATES OF AMERICA**

Dear Dr. Callahan,


Many well-funded relief organizations have treated the post traumatic stress here in Kosova. Some of our people had limited improvement but Kosova had no major change or real hope until volunteer American Professor Carl Johnson came to help us with the method that you discovered, Thought Field Therapy.

We referred our most difficult trauma patients to the Professor. The success from TFT was 100% for every patient and they are still smiling until this day.

The Professor has been training our medical personnel in your amazing methods of psychotherapy and we are also having success now. Dr. Callahan, Kosova loves Thought Field Therapy.

As Chief of Staff of the Medical Battalion of K.P.C I have full authority over all medical decisions in Kosova. I am revising this completely and starting a new national program.

The emphasis of the national program will be Thought Field Therapy.


Dr. Shkelzen Syla
Chief of Staff

Efterskrift

Det mest forunderlige i forbindelse med arbejdet med TFT har været alle de gange, hvor der ligesom er sket noget af sig selv.

TFT har indtil nu haft en stor positiv indflydelse i mit liv – både i forhold til mit arbejde og personligt. Samtidig ser TFT ud til at have haft stor positiv indflydelse i mine klienters liv.

Du kan vælge at gøre dine egne erfaringer – alene – sammen med en ven – eller i en gruppe.

Hvad du skal, kan du vælge at snakke med dit hjerte om. Jeg oplever hjertet altid er parat til at forholde sig til nuet. Når jeg har snakket med mit hjerte, har jeg spurgt, om jeg snakker med min sjæl, når jeg snakker med hjertet. Det svarer hjertet ja til. Når jeg har spurgt om sjælen har en plan for mit liv, har svaret været ja. Når jeg har spurgt, om jeg kan få planen at vide, har svaret været nej! Når jeg har spurgt om planen åbenbares som livet skrider frem, har svaret været ja. Når jeg har spurgt om sjælen bestemmer alle detaljer, har svaret været nej. Når jeg har spurgt, om det mere er "temaer" som ex forkastelse (et af mine), har svaret været ja. Når jeg har spurgt, om det betyder, jeg har en høj grad af frihed, har svaret været ja!

Hvilke svar får du?

Det vil for mange være rart at kunne henvende sig til et menneske, der har samlet mange erfaringer med, hvordan en '*Fri ved at prikke proces*' kan forløbe. Jeg er derfor nu ved at planlægge uddannelse af "*Fri ved at prikke instruktører*" (psykologer og psykoterapeuter).

For mig at se er vi her alle på forskellige opgaver. Igennem at løse opgaverne gør vi erfaringer. Nogle gange er opgaverne større, end vi havde forestillet os! Jeg kan forestille mig, hvordan den næste opgave er at løse – men jeg ved det først i det øjeblik, jeg er i gang med at løse den.

Jeg tænker TFT som noget, der – ligesom alt andet – er under udvikling. Nu kan du også tage del i udviklingen!

Jeg vil gøre, hvad der er nødvendigt, for at være helt sikker på, det sker!

Peter Bastian

For mig udtrykker denne sentens det mulige i at skabe – og samtidig nødvendigheden af at gøre noget for, at det sker. Jeg siger nogle gange: "Du kan ikke gribe livet fra sofaen!" Du sad ikke med denne bog, hvis ikke den var blevet skrevet.

God arbejdslyst!
Niels G