

Nysgjerrighet og skepsis – et møte med tankefelletterapi

Hanne Rieber



TFT-pedagog Ole Holmaas i aksjon.

Fotograf: Magne Turøy/BA.

Utstyrt med en stor porsjon nysgjerrighet, blandet med en dose skepsis, meldte jeg meg på en seks dagers utdanning i tankefelletterapi i regi av TFTNorway. Sammen med sekretærer, rørleggere og noen med kurs i hesteakupunktur, møtte jeg opp. Mats Uldal som var kursleder og leder for TFTNorway imponerte. Gjennom gode og presise spørsmål som gikk rett til kjernen, og lett banking på tft-punktene, demonstrerte han med stor overbevisning at dette var en kraftfull metode. Jeg kjente jeg ble urolig: hvis hvem som helst kan lære dette på seks dager, og metoden er mer virkningsfull enn noen annen metode, hva var da hensikten med å slite meg til en laud på grunnfag og siden en rekke med studie-år, for ikke å snakke om studielån?

Vi ble oppfordret til å begynne å praktisere allerede etter to dagers kursing, men da til halv pris: kr 1750 for fem timer. Alt kan bankes på, lærte vi, og Mats demonstrerte på oss kursdeltakere i plenum. Røykeavvenning eller barndomstraumer – alt kan demonstreres. Ulempene ved å ta opp vanskelige temaer i plenum oppveies av fordelene ved å bli kvitt problemet.

Endringsøyeblikket

Kurset gjorde meg enda mer nysgjerrig. Jeg ønsket å diskutere metoden med andre fagfolk som hadde gjort egne erfaringer. Derfor bestemte jeg meg for å intervju Trond Rasmussen, som har praktisert tankefelletterapi i flere år. Han er sjefpsykolog på Tønsberg distriktpsikiatriske senter, og har deltids

privatpraksis på Nøtterøy. I tillegg til klinisk erfaring med metoden har han undervist på egne kurs for psykologer.

– Hva var det som vekket din interesse for tankefeltterapi?

– Jeg ser på traumer som sentralt i forståelsen av hva psykoterapi handler om, og prøver å følge med i metodeutviklingen. Tankefeltterapi ble presentert på et traumekurs jeg deltok på for 4–5 år siden. Etter det leste jeg litt, og så prøvde jeg meg fram, først på meg selv og bekjente. Jeg opplevde noen ganger svært rask effekt, noe som inspirerte meg til å lære mer om metoden. Senere har jeg også vært på kurs med Mats Uldal.

– Jeg opplever at tankefeltterapi er med å ta ut intensiteten i den vonde opplevelsen, og metoden er nettopp mest effektiv i behandling av angst og traumer. Hver gang jeg lærer meg en ny behandlingsteknikk, lærer jeg noe nytt om psykoterapi generelt. Tankefeltterapi har gjort meg mer oppmerksom på endringsøyeblikket. Jeg ser på psykiske problemer som noe fastlåst. Denne metoden kan være effektiv for å få bevegelse i det fastlåste. Den er også et verktøy for å nå inn der pasienten ikke har ord.

– Hvordan integrerer du tankefelt-terapi i andre teorier og teknikker?

– Jeg har et eksistensialistisk og humanistisk perspektiv som grunnlag for min kliniske tenkning. Det har gått fint å integrere metoden i dette perspektivet. Når en spesiell intensitet dukker opp i terapien, er det ofte hensiktsmessig å bruke tankefeltterapi. Det er viktig å være vår for når det kan brukes, men også for når en bør slutte å banke, når det er mer hensiktsmessig å fortsette samtalen med mer vekt på erkjennelse og refleksjon.

Energifeltet

– Hva er det virksomme ved tankefeltterapi?

– Akupunkturpunktene, som er de samme punktene som stimuleres i terapien, og meridianen, antas å fungere som formidlere mellom energifeltet rundt kroppen og selve kroppen. Mye av det psykiske befinner seg i energifeltet. Ved hjelp av bankingen løsner både sperren i energifeltet og det fysiologiske i kroppen. Tankefeltterapi, eller psykologisk akupressur som den egentlig burde hete, kan praktiseres uten å tenke på virkningsmekanismen, men vi kan også bruke det til å utvide vår virkelighetsforståelse.

– Mats Uldal er den mest kjente tankefeltterapeuten i Norge. Hvordan opplevde du hans undervisning?

– Mats er en fascinerende terapeut, men jeg er kritisk til deler av hans undervisning. Det formidles at alt kan kureres, og sies lite om profesjonalitet og fagetikk. Det finnes tre skoleretninger innen tankefeltterapi. Mats tilhører den retningen som er utviklet av Roger Callahan, og det er den mest overfladiske og mirakelorienterte av de tre retningene. Fred Gallo representerer retningen jeg har mest tillit til, mer faglig solid og reflektert. «Emotional freedom technic» er den tredje retningen. De tre skoleretningene tar imidlertid i stor grad utgangspunkt i de samme punktene.

– Hva tenker du om at hvem som helst kan praktisere tankefeltterapi etter noen dagers kurs?

– Jeg er betenkt over at hvem som helst kan gå inn og rote i folks psyke. Mange mener at metoden ikke kan gjøre annen skade enn at den ikke virker. Det stemmer ikke, den kan aktivere traumer. Jeg synes jeg trenger all min kliniske teft for å avgjøre hvilke punkter jeg skal banke på, og når jeg skal bruke metoden eller la det være. Når jeg holder kurs, tar jeg kun imot folk som jobber i psykisk helsevern. Jeg kunne ønsket meg at erfarne psykoterapeuter nå får samlet sine erfaringer. Jeg synes det er feil at vi fagfolk ofte overlater nye metoder til ukyndige.

Vekker reaksjoner

– Hva slags reaksjoner møter du hos fagfolk når du forteller at du praktiserer tankefeltterapi?

– Svært forskjellige reaksjoner. Noen er mer vitenskapelig praktisk orientert, og vurderer dette etter samme kriterier som andre metoder. Andre føler nok en viss frykt over å få sitt verdensbilde utfordret. Da kan det bli merkelige reaksjoner, det ble for eksempel noen rare og negative reaksjoner på min egen arbeidsplass. Men man kan selvsagt også ha rasjonelle motforestillinger mot tankefeltterapi. Det kan ligge en viss «valiumfare» i metoden, at man venner seg til å «banke vekk alt ubehag».

Trond Rasmussen understreker her at det ligger farer i alle metoder og teknikker. Enhver metode må bare være ett element i den alminnelige kliniske samtalen. Relasjonen og respekt for pasientens integritet må være bærebjelken i enhver behandling. Tankefeltterapi er bare en av flere nyere metoder og perspektiver som kan inspirere til økt forståelse av hva psykoterapi er.