

Lars "banker"
din angst væk

Kærlighed og terapi ændrede mit liv

Et stresset liv som topdirektør var ikke sagen for Lars Mygind. I dag har han fundet lykken som alternativ behandler og tager med yderst simple midler hånd om angst og fobier. Tankefeltherapi, kaldes metoden

ARTIKEL

Den 15. marts i år indfandt Camilla Grundahl Kjeldsen sig sammen med omkring 40 andre interesserede til et foredrag ved tankefeltherapeuten Lars Mygind på en helsemesse i hjembyen Aalborg. Siden hun få dage tidligere ved et lykketræf var faldet over en artikel om terapeuten, hans opsigtsvækkende behandlingsform og ikke mindst hans succes med at fjerne og minimere alskens angst og fobier, havde hun været fast besluttet på at søge hjælp hos ham.

Blot en uge forinden havde den 29-årige erhvervsjurastuderende nemlig oplevet sit livs første angstanfald og måtte midt i myldretidstrafikken manøvrere sin bil ind til siden, ringe til sin mand Morten og bede ham komme. Endnu mere skræmmende var oplevelsen dog anden gang, det skete. Da havde hun nemlig sønnen Karl-An-

ton på halvandet år med i bilen.

- Da Lars spurgte, om nogen af os havde fobier, røg min arm straks i vejret. Men alt "kørte" på mig ved tanken om at skulle sige noget i forsamlingen. Og da det blev min tur, brød jeg fuldstændig sammen, husker hun.

- Skynd dig at komme herop! lød Lars Myginds opfordring til den grædende kvinde. Og de følgende ti minutter blev en overbevisende demonstration af tankefeltherapi (TFT) i praksis: Ved med fingerspidserne at banke Camilla forskellige steder - bl.a. under øjet - fik Lars hendes angst ned på et tåleligt niveau. Da tilskuerne var gået, fortsatte han seancen. Og selv vurderer hun sig "80 procent helbredt" efter de i alt 40 minut-

ters behandling. Hvilket stemmer godt overens med den 41-årige terapeuts egen statistik:

- Nogle af mine klienter har kun brug for én behandling. Men jeg giver op til fem. Herefter vil otte ud af ti være helbredt. Hvis ikke totalt, så i hvert fald i en sådan grad, at de mærker en bedring på mindst 50 procent. Hvilket er nok til at opnå en meget høj livskvalitet, idet man ikke længere er styret af ubehaget og smerten.

Hjælp til selvhjælp

Men hvad går den ud på, denne terapiform, som tilsyneladende erstatter samtaler og lykkepiller med håndfast fingerarbejde? Lars forklarer:

- Til enhver tanke knytter der

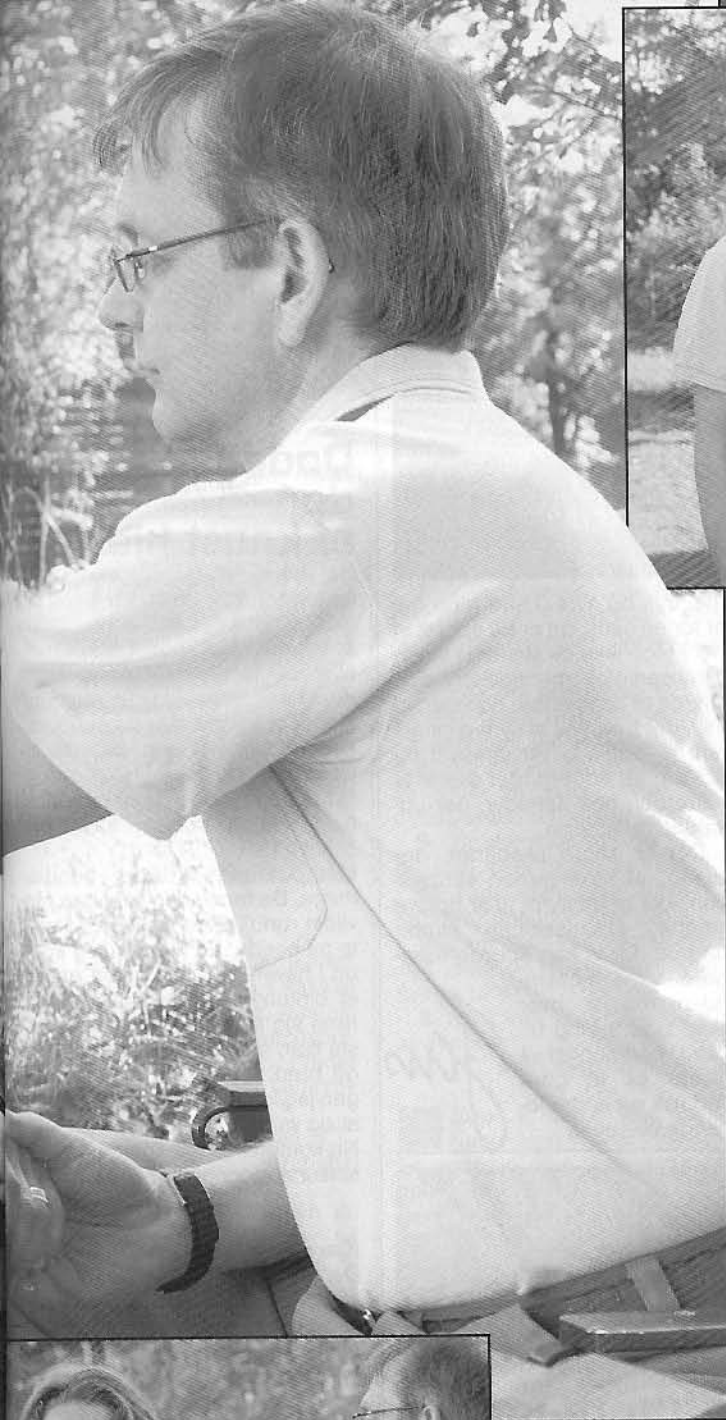
Camilla skal snart til eksamen, så Lars benytter lejligheden til at fjerne hendes eksamensangst



Af Johan Isbrand/Foto: Torkel Dyrting

sig en følelse. Men følelserne er ikke altid rationelle. Hvis du møder en løve i Afrikas jungle, er det f.eks. rimeligt, at du bliver bange. Men hvis du oplever samme angst ved at se løven på TV, er der noget galt. Så er der tale om en fastfrosset erindring, som du ikke kan slippe, og ubehaget svarer til, at radioen skratter, fordi den er indstillet forkert. Men ved at tænke på løven samtidig med, at terapeuten banker på bestemte akupunkturpunkter, aktiverer man kroppens viden om, hvad der er sandt. Og angsten forsvinder.

- Modsat al anden terapi er TFT en metode, som patienten kan lære at bruge på sig selv: Kroppen har 42 meridianer eller energibaner, om man vil. De kan



Lars og Hanne - begge tidligere karrieremennesker med stort K - stortrives som terapeuter i det nordjyske

- TFT er risiko- og bivirkningsfri, så enhver kan bruge metoden på sig selv og familien, fortæller en ivrig Lars Mygind



- Camillas angst dukkede op af den blå luft - og uden påviselig grund. Så hun er et levende bevis på, at psykiske problemer kan ramme os alle, siger Lars om sin klient

teater. Siden gik han i farmands fodspor og satte kurs mod erhvervslivets top. Og for seks år siden skiftede han endnu en gang boldgade, da han fik den alternative verden tæt ind på livet. Siden januar 2002 har han været bosat i den nordjyske landsby Tornby ved Hirtshals sammen med sin hustru Hanne Mygind Heilesen. De er begge i dag uddannede åndedræts- og tankefeltterapeuter. I deres fælles firma Inspirerende Lederskab tilbyder parret ud over egentlig terapi også kurser til bl.a. erhvervsledere. Og så er de begyndt at uddanne danske tankefeltterapeuter i samarbejde med Lars' norske læremester udi TFT, Mats Uldal.

- Tidligere havde jeg et stort behov for andre menneskers anerkendelse. Den får jeg naturligvis også i dag som behandler. Men det var først, da jeg turde slippe anerkendelsen helt, at den begyndte at komme ad en anden vej. For seks år siden var jeg en arrogant københavner og direktør for et it-firma, så det er noget af et stilskift, jeg har været igennem. Men selv mine forældre, som jeg altid har troet, hadede terapeuter, er stolte af mig i dag. Og roser mig - selv når jeg hører på det, griner han.

Også vægtproblemer

Listen over problemer, som ifølge Lars kan afhjælpes med TFT, er lang og tæller bl.a. eksamensskræk, afhængighed af alkohol og tobak, spiseforstyrrelser og vægtproblemer.

- Da vi flyttede hertil, startede jeg min nye karriere med at behandle det lokale "XXL-hold" - ti overvægtige piger, der mødtes en gang om ugen. Otte af dem opnåede fantastiske resultater med TFT. Og efter min bedste opfattelse er det ikke nok at ændre sine kost- og motionsvaner, hvis man vil tabe sig.



Man skal samtidig være psykisk i balance. Mange formår at komme ned i vægt ved at motionere og spise sundere. Men deres selvværd er i bund. De værdsætter ikke de resultater, de opnår. Derfor tager de hurtigt på igen, forklarer Lars. Som ved, hvad han taler om, idet han selv har hørt til i "sværvægterklassen".

- Det skyldtes mit job som administrerende direktør med meget stillesiddende arbejde og gode middage. Desuden led jeg af stress, var alkoholiker og røg en masse smøger, fortæller Lars, som imidlertid i december 1997 formåede at lægge sit liv radikalt om ved hjælp af "åndedrætsterapi og en kvinde, der elsker mig", som han udtrykker det. Hanne og Lars havde mødt hinanden et halvt år tidligere på et toplederskursus i "kraftfuld kommunikation" i Belgien, og begge havde de et stærkt ønske om fornyet indhold og andre værdier i deres liv. Efter en periode som terapeuter og kursusledere i England blev Hanne imidlertid grebet af længsel efter sin jyske hjemegn. Ærkekøbenhavneren Lars gruede dog for, hvordan han ville blive modtaget i det nordjyske. Men TFT'en kom ham til hjælp:

- Jeg fik simpelthen banket min angst væk. Og den var i øvrigt ubegrundet. Folk er jo utrolig søde og rare heroppe, fastslår en glad Lars Mygind. ♥

sammenlignes med batteripakker. Og hvis batterierne vender galt, er der så at sige intet lys i lygten. Det, jeg lærer mine klienter, er derfor at "vende batterierne" ved at banke sig på håndkanten og massere sig under kravebenet. Alle kan lære det. Det svære er at fokusere på sit ubehag. Men visse fobier er naturligvis lettere at kalde frem end andre. Hvis man har højdeskræk,

behøver man eksempelvis blot stille sig op på en stige.

Hvis Lars' efternavn og fysiske fremtoning skulle have fået en klokke til at ringe i læserens baghoved, kan vi afsløre, at den er god nok: Han er storebror til skuespilleren Peter Mygind og søn af Jytte Abildstrøm og forretningsmanden Søren Mygind. Lige som broderen var han i sin pure ungdom tilknyttet sin mors