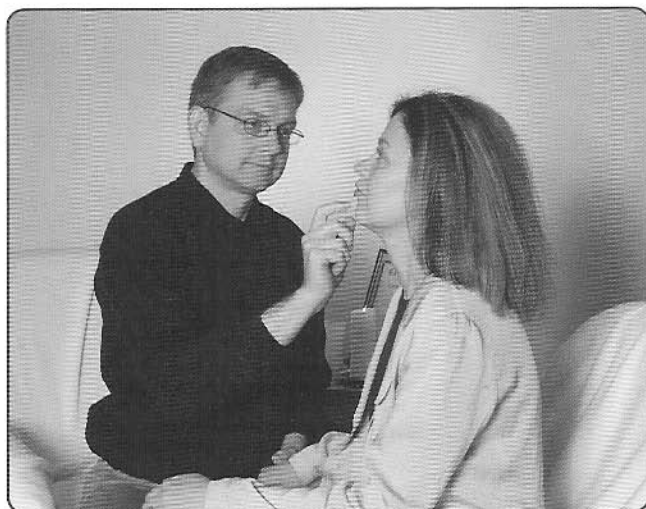


Bank tankerne på plads

Med *tankefeltterapi* og *akupsyk* tager det kun få timer eller sågar minutter at slippe af med psykiske problemer som fx fobier og angst.



Lars Mygind med klient.

Foto: Daguerre/Beitina Müller

Nyt Aspekt har besøgt udvikleren af akupsyk, Per Bay i Lystrup nord for Århus, og en af frontløberne inden for tankefeltterapi, Lars Mygind fra Hirtshals.



af Lotte Gerdes

En kvindelig bekendt af mig har indvilget i at stille op til en demonstration af *Tanke Felt Terapi* (TFT). Dorthe lider af en øjenfobi, der er lige så sjælden, som den er irratio-

nel. Bare synet af nogen, der klør sig i øjet, vækker så kraftigt ubehag, at hun straks må forlade lokalet.

Lars Mygind, der er en af Danmarks første tankefeltterapeuter, tager Dorthes hånd, mens han fører hende ind i en samtale, hvor hun konfronteres med sit ubehag. Dorthe viser tydelige tegn på ubehag ved tanken om øjne.

Ubehaget fortager sig imidlertid under samtalen, hvor Lars Mygind med sine fingerspidser banker let på udvalgte meridianpunkter,

i bestemte sekvenser.

Efter fem minutter sidder hun der - kigger ham lige i øjnene og smiler i stedet, når han taler om det, der tidligere fik hende til at græmmes. Øjenfobien har været sporeløst forsvundet siden.

Dorthe er ifølge Lars Mygind et typisk eksempel på en klient, der oplever omgående bedring. Hvor lang tid, det tager at slippe af med sin fobi eller angst, afhænger meget af, hvor mange aspekter der danner baggrund for ubehaget.

Frekvensfejl

TFT bygger på en teori om, at vores forstand og vores oplevelser ikke kun sidder i hjernen, men også i et felt omkring kroppen - et tankefelt. Tankefeltet indeholder frekvenser med alle informationer om det, vi tænker, og den information, som skaber den tilhørende følelse.

På alle frekvenser kan der opstå fejl - som på en radio, der står og skratter mellem to stationer. Angst, fobier og depressioner er ifølge TFTs teori sådanne frekvensfejl, som er



Foto: Daguerre/Beina Müller

Tankefeltterapeut Lars Mygind banker let på klientens akupunkter i en bestemt rækkefølge samtidig med, at hun fokuserer på sit problem.

opstået i svingningerne i tankefeltet. Hjernen læser frekvensfejlen og udsender et signal til kroppen om at skabe angst.

Denne teori, brugt i kombination med viden om kroppens meridiansystem, er grundlaget for, at den amerikanske psykolog dr. Roger Callahan i 1980 skabte *Thought Field Therapy*.

Hvis tankefeltet er i ubalance, kan man med femgrams bankebevægelser bringe harmoni og balance i tankefeltet. Det gøres ved at stimulere punkter på kroppens energibaner i bestemte rækkefølger, mens klienten tænker på de negative følelser.

Det svarer til, at man finjusterer sin radio, når den skrat-

ter. På samme måde som med radioen er det principielt uden betydning, hvor længe fejlfrekvensen har været til stede. I TFT har man erfaret, at angsten forsvinder på minutter eller timer – selv efter mange år med fobier og angst.

- Eneste forskel på TFT og lignende behandlingsformer som akupunktur, akupressur og zoneterapi er, at man for det første skal fokusere på sit ubehag, mens behandlingen foregår, så behandleren kan tune sig ind på det sted i tankefeltet, hvor ubehaget i sin tid blev kodet og lagret.

- For det andet anvendes femgrams fingerbanken på meridianerne i stedet for nåle, trvk eller massage, for-

tæller Lars Mygind, der har taget et halvt års uddannelse hos TFT-terapeuten Mats Uldal i Norge, som er uddannet hos Roger Callahan.

Akupsyk - TFTs barnebarn

En terapiform afledt af TFT finder man hos Per Bay, der også er uddannet TFT-terapeut hos Mats Uldal i Norge. Sidenhen har han taget et antal certificerede uddannelser, dels hos Roger Callahan, dels hos tre amerikanske psykologer, der hver for sig har opbygget deres egen retning ud fra TFT.

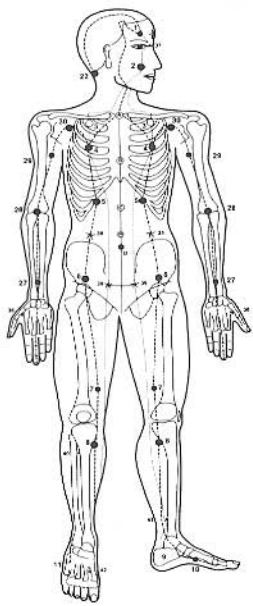
Per Bays videreudvikling af TFT skyldtes en frustration over, at TFT primært er psykologisk baseret. Så selvom

statistikken dokumenterer og erfaringerne viser, at metoderne virker, var han opsat på at nå til bunds i *hvorfor*.

Hans baggrund som svagstrømsingeniør, heilpraktiker og homøopat fornægtede sig da heller ikke, da han metodisk og med eget måleudstyr gik i gang med analyser af traditionel kinesisk medicin (TKM), der er baseret på meridianssystemet.

Disse analyser var baggrunden for, at Per Bay i år 2000 etablerede det, han selv betegner som "et barnebarn af TFT" - nemlig *akupsyk*:

- Callahan fortjener en nobelpris for at have fremkommet med principperne i TFT. Akupsyk hviler på disse principper, blot med den forskel,



Meridiansystemet med tilhørende akupunkturpunkter er vigtigt i både akupsyk og tankefeltterapi.

Det viste sig, at kvinden var angst ved tanken om, at ægteskabet skulle bryde ved en familieførelse. Angsten blev fjernet ved hjælp af akupsyk, og kort efter blev kvinden gravid.

Ligheder og forskelle

Tankefeltterapi og akupsyk har altså samme oprindelse og tager i forskelligt omfang afsæt i meridianlæren. Den afgørende forskel er, at tanker og følelser ifølge TFT ligger lagret i tankefeltet, mens akupsyk mener, at vores hukommelse ligger lagret i kroppens bløde bindevæv, intracellulærveskerne.

Begge hævder de at kunne helbrede alle former for psykologiske lidelser gennem klientens fokusering på ubehaget kombineret med fingerbanken på meridianpunkter.

Forskellen i selve udførelsen af behandlingen er, at TFT anvender samtaleterapi til at føre klienten ind i ubehaget samtidig med, at der bankes på 14 forskellige punkter i en særlig rækkefølge, der læres udenad og anvendes afhængigt af den pågældende lidelse.

I akupsyk finder man frem til en kernesætning, der beskriver ubehaget, og den gentager man, mens man banker på 3-12 faste grundreguleringsmeridiane.

TFT og akupsyk virker ikke hos klienter, der ikke er motiverede og klar til at slippe af med deres lidelse, eller hos klienter, der ikke kan mærke deres følelser.

Det er Per Bays erfaring fra akupsyk, at også større mængder af psykofarmaka kan lægge en dæmper på følelserne og dermed for-

hindre bedring.

Det er nemlig en forudsætning, at følelsen, som tanke-mønstret fremkalder, er til stede - ellers kan man ikke fjerne den. Lars Mygind plejer populært at sige, at han ikke kan helbrede forgiftninger, fejlernæring og brækkede lemmer.

Til gengæld er det uden betydning, om klienten tror på behandlingen. Selv børn og dyr vil kunne helbredes via TFT og akupsyk, mener både Lars Mygind og Per Bay. Det kan fx ske, mens lidelsen er i udbrud, eksempelvis et kolikbarn, der skrider, eller via en surrogatperson, fx moderen.

TFT og akupsyk bygger bro

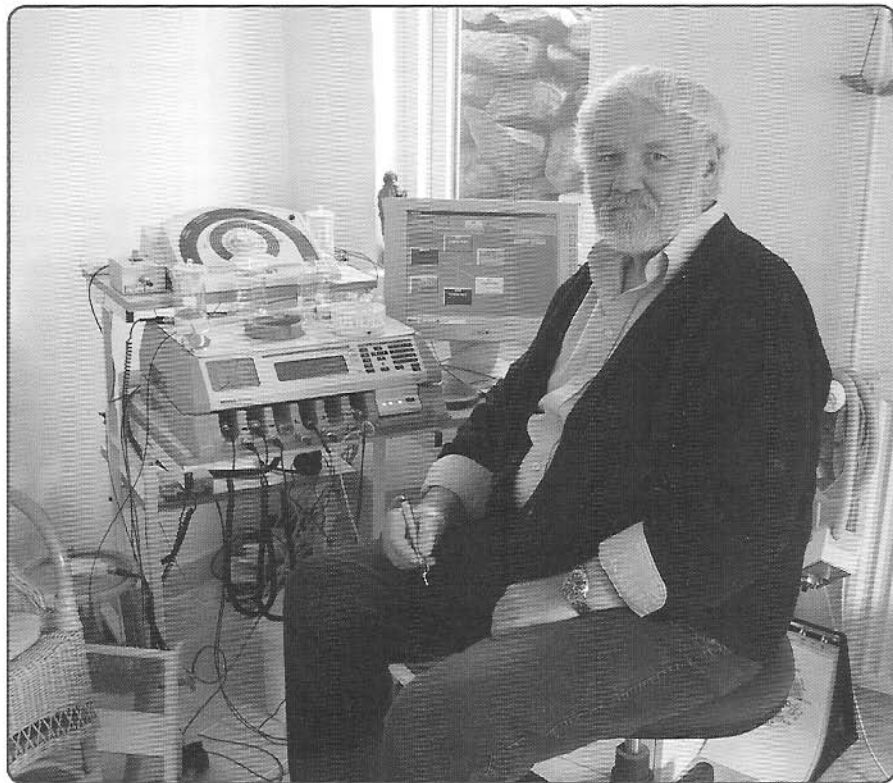
Det betyder langt fra, at psykologer og andre professionelle behandlere er over-

at der er lagt større vægt på sammenhængen med TKM. På basis heraf har jeg nu opbygget en forenklet akupunktursekvensterapi, nemlig akupsyk.

Behandlingen er rettet mod den psykiske reaktion, der blev skabt i forbindelse med en bestemt hændelse, og som forårsager den aktuelle blokering i meridianssystemet. Denne reaktion genskabes ved aktivering af bestemte tankemønstre.

- Akupsyk får meridianerne til at generere modkompenserende strøm, så der ikke udskilles sekret fra hjernens kirtler, og dermed opstår den negative følelse ikke, forklarer Per Bay.

Et eksempel fra en akupsyk-uddannet akupunktør, Susanne Bagge, er en 35-årig kvinde, der på trods af lægens udsagn om, at der ikke var fertilitetsproblemer, havde problemer med at blive gravid.



Per Bay har udviklet akupsyk - en videreudvikling af tankefeltterapi. Han anvendte måleudstyr som dette til sine analyser af meridianssystemet.

fløddige. Tværtimod.

- TFT er ikke udelukkende designet til at stå alene som behandlingsform. Vi bygger gerne bro mellem det alternative på den ene side med meridianlæren og det etablerede på den anden side med samtalerapien.

- Hvor det er TFTs stærke side at banke ubehaget væk, er det eksempelvis psykologens fornemste opgave at gøre det store arbejde, det er at hjælpe klienten med at ændre adfærd og lære at leve med den ny virkelighed. Netop dette kan være en af forhindringerne i forhold til at opnå succes med TFT.

- Enkelte klienter er så fastlåste i måden, de lever med deres problem på, at de har utroligt svært ved at identificere sig med sig selv uden ubehaget.

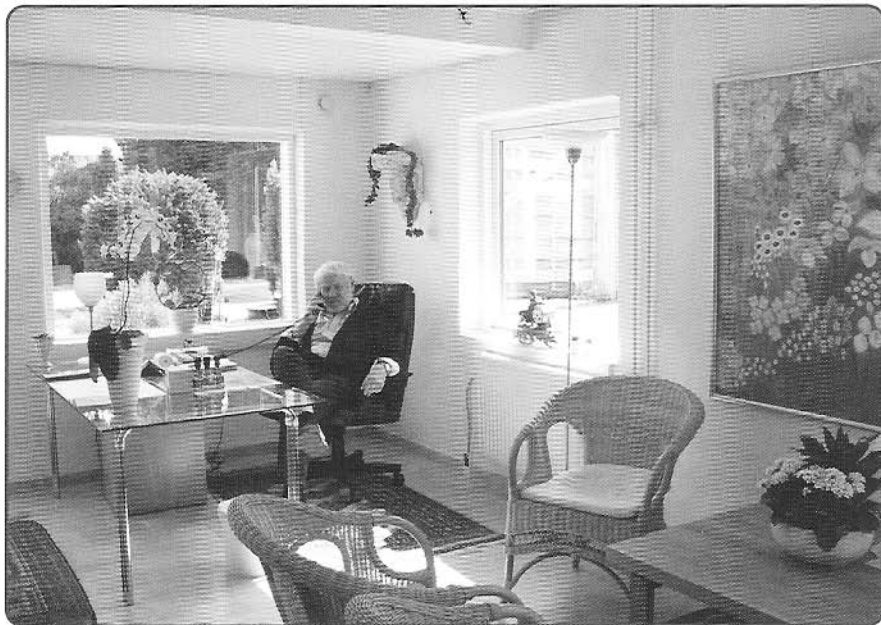
- Langt de fleste, seks ud af ti, oplever dog mindst 50% forbedring af ubehaget, oplyser Lars Mygind.

Mange af disse kan imidlertid få så svært ved at tro, at en simpel teknik som TFT har kureret dem, at de slår det hen med forklaringer om, at der må være andre årsager til, at de pludselig er blevet raske.

Per Bay samarbejder med bl.a. tandlæger: - Når akupunktur er en særdeles velegnet

metode for tandlæger, hænger det sammen med, at meridianerne har en forbindelse til hver enkelt tand. Tænderne har dermed indflydelse på akupunktur og omvendt.

- Hvis en tandlæge derfor ikke finder noget på et røntgenbillede, selvom patienten klager over smerter, er det overvejende sandsynligt, at der er sygdom i det organ, der relaterer sig til den pågældende tand.



Per Bay i sin klinik i Lystrup nord for Århus. Ud over at praktisere akupunktur er han uddannet heilpraktiker og homøopat.

Uddannelse

De to første hold TFT-behandlere på hver 15 elever er afsluttet i foråret 2003. To nye hold begynder i henholdsvis København og Aalborg i efteråret 2003.

Kursus i akupunktur er forbeholdt i forvejen uddannede behandlere og foregår på Bay Clinic i Lystrup ved Århus. I alt 20 personer har været på akupunktur-kursus.

I Norge findes der omkring 500 TFT-behandlere.

Tandlægeskræk er et andet oplagt område for tandlæger at anvende akupunktur (eller TFT) til.

Allergi og overvægt

Et af de områder, hvor TFT ifølge Lars Mygind også er effektivt, er allergi og overvægt.

- Allergi opstår i forbindelse med, at kroppen får et chok. I en given choktilstand indspiller tankefæltet de biologiske anderledes faktorer - fx at nikkelholdige smykker er til stede på kroppen, når der er noget, der er farligt.

- Næste gang man har nikkelholdige smykker på, vil kroppen derfor reagere ved at afspille det biologiske "fejlprogram", der fysisk giver sig udslag i allergi.

- Med overvægt er det sådan, at 90% af lidelsen er psykisk relateret og derfor kan afhjælpes med TFT. Det fantastiske er, at jeg som behandler ikke behøver at kende til det bagvedliggende traume.

- Jeg skal blot have et "an-

ker" til kroppen, nemlig at klienten visualiserer eller føler ubehaget. Jeg behandler så at sige via problemernes problem, siger Lars Mygind.

På spørgsmålet om bivirkninger ved TFT og akupunktur svarer Per Bay prompte:

- Absolut ingen. Men de psykologiske afhængigheder af det problem, der behandles, kan komme op undervejs, så selvom man fjerner stenen i vandet, kan man ikke forhindre ringene i at brede sig. □

Lotte Gerdes er freelancejournalist.

Henv.: TFT-Danmark, Lars Mygind, Skovbovej 10, Tornby, 9850 Hirtshals, tlf. 98 97 85 85, fax 98 97 85 86, info@tftdenmark.com, www.tftdenmark.com. Per Bay, Bay Clinic, Hedeskovvej 56, 8520 Lystrup, tlf. 86 22 13 06, fax 86 22 81 30, bay@bayclinic.dk.

Litteratur: *Tapping the healer within*, Roger Callahan, Contemporary Books, 2001.