



# **TankeFeltTerapi**

## **Eksamen**

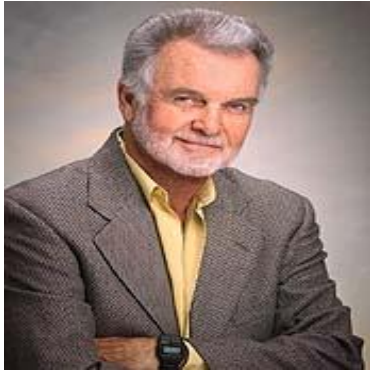
**Av**

**Lena Garstad**

**Bergen Oktober 2009**

**Del 1 – eksamensbesvarelse**

**Del 2 – pasienthistorier / 6**



## Del 1 Eksamensbesvarelse

*En ny gammel vei til vårt indre ! Roger Callahan fokuserer på akupressur.*

### **Oppg. 1 Fortell kort historien om hvordan TFT ble oppdaget - (fortellingen om Mary.)**

Roger Callahan, en anerkjent Amerikansk psykolog - født og oppvokst i USA.

Callahan praktiserer som ordinær psykolog men er åpen for andre metoder. Når han oppdager kinesiologi som behandlingsform oppdager han Meridianlæren. Ved et spesielt pasienttilfelle i 1979 ” Mary ” skal det vise seg at Callahan er oppdager av en terapiteknikk som han senere utvikler til det vi i dag studerer, TankeFeltsTerapi.

#### **Historien om Mary –**

Callahan hadde behandlet Mary i 1 ½ år med alle metoder han kunne med ubetydelige resultater. Mary led av Vannskrekk/ Angst for vann – så ille at hun holdt seg innendørs når det regnet, og kunne knapt bade i ett badekar.

*Når Mary tenkte på vann fikk hun magesmerter.* Fobien begrenset hennes liv i høy grad. I ordinær psykologisk behandling hadde Callahan klart å få Mary til å sitte ved en bassengkant å dyppe føttene i vannet. Men selv dette påførte Mary stort ubehag.

Callahan studerer på denne tiden kinesiologi, en behandlingsform som blant annet bygger på meridianlæren. Ved behandling av mageproblemer lærer Callahan å ” tappe” under øyet. Akupunktursystemet er et system kineserne mener styrer kroppsdeler. De fleste meridianene har navn. Magemeridianen går opp kroppen og slutter under øye.

Callahan forklarer for Mary at han ønsker og ”å fingertappe” henne lett under øye. Mary responderer momentant på ”fingertappingen” under øye. Etter meget kort tid roper Mary til han ” Its gone ! ” ( Den er borte ! ) – Hva er borte? spør Callahan.

**Magesmertene er borte forklarer Mary. Min redsel for vann roper hun mens hun er på vei mot svømmebassenget. Vær ikke redd Dr. Callahan sier Mary.. jeg vet jeg ikke kan svømme....**

Samme kveld går Mary tur langs Stillehavet, det regner og blåser. Bølgene går høye – Mary har ingen angst, hennes forbi for vann er borte.

## Oppg 2. Hvordan vil du kort forklare hva TFT er ?

TFT er enkle avspenningsteknikker vi bruker for å lindre eller kurere psykologiske forstyrrelser.

For over tusen år siden oppdaget kinesere ett energisystem i kroppen. Livsenergien anså de som sirkulerende baner / kanaler i kroppen som de kaller ”Meridianer”. Deres ord for livsenergi er Qi som er populær psykofysisk øvningsystem som TaiChi og Qigong. Meridianene blir behandlet med nåler hos Akupunktører når de skal stimulere punktene på kroppen. Callahan benytter akupressur metoden i stede for nåler også kalt ”fingertapping”.

***Vi beskriver også dette som energifrigjørende trening og avslappingsteknikker som noen pasienter reagerer meget positivt på når de ”føler” ubehaget i sitt traume, redsel, angst eller forbi. Derfor kalt – TankeFeltsTerapi.***

Roger Callahan, en anerkjent Amerikansk psykolog. Callahan praktiserer som ordinær psykolog men er åpen for andre metoder. Når han oppdager kinesiologi som behandlingsform oppdager han Meridianlæren. Callahan er oppdager av en terapiteknikk som han senere utvikler til det vi i dag studerer, TankeFeltsTerapi.



### Oppg 3. Hva menes med psykologisk reversering?

Psykologisk Reversering = PR en tilstand av reversert energi i kroppen.

Det er sentralt i TFT teorien at forskjellige deler av kroppen har forskjellig polaritet (+/-) og at energistrømmen trolig beveger seg langs meridianene ved hjelp av elektromagnetiske felt. Strømmen (energien) beveger seg fra minus til pluss, og den er avhengig av at alle felt befinner seg i riktig forhold til hverandre. Dersom ett eller flere av disse feltene snur seg motsatt vei – det vi kaller psykologisk reversering – opplever man at tankene blir negative, at tidligere automatiske reaksjoner ikke lenger fungerer på samme måte eller at man blir mer keitete ( med dårligere muskelflyt) enn vanlig. Reversering av polaritet har effekt på alle kjente typer av energisystemer. Mange forskjellige forhold kan være årsak til at elektromagnetiske felt i kroppen reverseres.

Denne tilstanden blokkerer naturlig helbredelse og forhindrer ellers effektiv behandling fra å virke. Dette gjør seg gjeldene og er tydelig hos klienter som har ;

- ***Reversering av ord, tall og begreper***
- ***Dysleksi, sannsynligvis en tilstand av massiv reversering***
- ***Er gretten, irritabel, dårlig humør.***
- ***Selv- saboterende adferd***
- ***Negativ og devaluerende uttalelser om seg selv.***
- ***Utsetter ting, finner unnskyldninger, er treg.***
- 

Under behandling benytter vi PR1 punktet når vi har gjennomgått en standardalgoritme som ikke endrer SUD –

Under behandling kan vi benytte PR1 punktet når klienten søker /leter seg frem til en ”akkurat Nå ” følelse. Det er viktig at vi spør klienten gjentagende om - : Hvor er du ”akkurat Nå” Når klienten er i den riktige følelsen begynner vi og behandle med standard algoritme f. eks.

Oppg. 4 Merk på vedlagte figur hvor punktene som brukes i TFT er plassert og hvilke følelser som ”knyttet til” disse

**TankefeltsTerapi opererer med 14 behandlings punkter - PR2 er et beroligende punkt.**

Øb – Øyenbryn - *Traume*

UØ – Utsiden av øyet – *Raseri*

Ø – Under øyet - *Frykt*

UN – Under nesen – *Flauhet*

KB – Kraveben – *Harmoni*

PR 2 Ømt område Massere Mot klokken – *Beroligende*

A – Under arm Diverse angst + *Immunforsvaret*

Tf – Tommelfinger – *Sorg*

Pf – Pekefinger – *Skyld*

Rf – Ringfinger – *Allergi*

Lf – Lillefinger – *Sinne, frustrasjon, irritasjon og bitterhet*

G – Gamut – Spenninger og smerter

PR1 – Håndkat – Psykologisk reversering – Midlertidig dårlig strømflyt gjelder tx dysleksi

Eget vedlegg !

Oppg. 5 Hva menes med en algoritme?

**Algoritme:** Algoritmer er oppskrifter eller prosedyrer for hvor på kroppen vi ”fingertapper” i tenkefeltsterapi. Det finnes mer enn hundre sider med detaljerte beskrivelser av hvilke algoritmer som brukes for ulike problemer.

Med en algoritme mener vi et eller flere punkter (en sekvens) pluss 9-gamut prosedyren og gjentakelse av sekvensen. Vi kan si at en algoritme er en komplett behandling som virker på et spesifikt problem f. eks traume. Algoritmene følger et standard mønster, det er viktig å fullføre hvert steg nøyaktig i den rekkefølgen det er beskrevet for å få best mulig effekt. Hver algoritme er en G9 Sandwich

Eks. : Når vi mennesker blir nervøse for noe kan det for noen sette seg som ubehag i magen. Da kan vi banke på mageridianen, et punkt rett under øyet.

## Oppg. 6 Forklar 9G

### 9-Gamut-serien

Denne serien av tiltak har vi ofte med i en behandlingsomgang. Den bygger på antagelsen om at øyebevegelser, nynning og telling setter i gang aktiviteter i begge hjernehalvdeler. Dette fører til at mer blod kommer opp hjernestammen til hjernen. Siden hjerner forbruker nær 25 prosent av alt blod vi har, fungerer hjernen nå på sitt ypperste. I praksis betyr det at vi ofte ser at den vonde følelsenes intensitet raskt går ned når vi utfører disse 9 bevegelsene. Det ser ut til å foregå en harmonisering av hjernebølgeomønstret som påvirker den aktuelle følelsen.

1. Lukk øynene
2. Åpne øynene
3. Se "Hardt" ned til venstre
4. Se "Hardt" ned til høyre
5. Se i en stor, komplett sirkel den ene veien
6. Se i en stor, komplett sirkel den andre veien
7. Nynn noen strofer
8. Tell høyt til 5
9. Nytt noen strofer igjen

***Utføres mens du hele tiden banker på Gamut-punkte.***

## Oppg. 7 Hva er SUD ?

***SUD = Subjective units of distress.*** En subjektiv reangering av opplevd indre stress på en skala fra 0-10 der 10 er maksimalt stress og 0 er fravær av stress.

Det viktigste virkemiddel for å måle effekten av TFT er klientens ***beskrivelse av sin egen opplevelse - Her og Nå i dette øyeblikk.***

Å be om en SUD blir gjort med sikte på helt spesifikke punkter i behandlingsprosedyren. Når vi behandler barn kan vi benytte avstanden mellom fingre for å beskrive SUD eller ansikter som varierer fra Smilefjes til Gråtefjes.

**Oppg. 8 Hva menes med Apex-problemet i TFT og hvorfor er det viktig å gjøre klienten oppmerksom på dette?**

Apex begrepet er lånt fra Arthur Koestler (*The Ghost in the Machine 1967*). Som refererer til sjeldne tilfeller der sinnet fungerer på topp eller på apex.

Når mennesker blir utsatt for en forbedring som er uforklarlig for dem selv, er det naturlig og årsaksforklare dette med noe annet.

***Fornuftig Forklaring på endret Adferd.***

Apex problemet eller topp problemet beskriver menneskers tendens til ikke å erkjenne at TFT-behandlingen var effektiv. For selv om personen erkjenner at de vanskelige symptomene ikke lenger er tilstede, gir de ikke TFT anerkjennelse for dette.

Apex kan sabotere behandlingen, derfor er det viktig å informere klienten på forhånd og evt gi konkrete eksempler på når dette har inntruffet.

**Oppg 9 Hva menes med problemenes problem (PP) og når kan det brukes?**

TankefeltsTerapi dreier seg om å være i følelsen av det uønskede problemet klienten ønsker å komme til bunns i, helst kvitte seg med. Callahan er opptatt av at klienten forteller om Problemet, hans studier viser at den rette spørsmålsteknikken i tillegg til fingertapping på meridianene har en optimal effekt på mange klienter. Det er derfor viktig at terapeutaen er dyktig på å komme til Problemens Problem – ofte kjenner ikke klienten heller til hva den **egentlig grunnen er til problemet.**

For å komme raskt til sakens kjerne bruker vi ofte det vi kaller for ” Problemenes Problem” Vi spør klienten – Hva er det største problemet med det ? , og fortsetter med å spørre slik hver gang de svarer inntil de kommer ned til beskrivelsen av en følelse.

## Oppg 10 Hva menes med fordelenes fordel (FF) og når kan det brukes?

Som innledningen til Oppgave 9 er det her det samme som gjelder – å spørre klienten de rette spørsmål kan være avgjørende for resultatet. Fordelenes Fordel er en annen fremgangsmøte i spørsmål stillingen.

Dette er en variant av ”Problemenes Problem” PP. Av og til kan det være hensiktsmessig å spørre om fordelene ved å ha en følelse. F.eks i behandling av en som tenker på døden og tenker på å ville avslutte eget liv kan det være Fordelenes Fordel som får frem den *egentlige grunnen til problemet*.

Eks. spørsmåls fremgangsmåte kan være - Hva er fordelene ved å henge seg ? – Da dør jeg fort ! Hva er fordelene med det ? Jeg er ikke lengre til bry for andre ! Hva er fordelene ved det ? Da slipper de å ha det vondt ! – Hva er fordelene med det ? Jeg slipper dårlig samvittighet! ” ... så da har vi kommet litt nærmere kjernen av problemet, klienten har dårlig samvittighet for å være til bry for andre i en sykdomsperiode f.eks - Da kan vi behandle dette med å tappe algoritte for følelsen frykt, skam, angst for å være til bry osv -

## Oppg. 11 Hva menes med detaljenes detalj (DD) og når kan det brukes?

Når vi går inn på en detalj vet et minne, går vi gjerne videre inn i detaljen og spør om hva som er det verste detaljen ved den detaljen. Dette ser ut til å føre til en ytterligere fokusering som øker effekten av kroppens evne til å reparere det følelsesmessige problemet. En gutt på 10 år som ble behandlet på et kurs i Danmark, hadde sterk angst for hunder tiltross for en pakke med TFT.

Da jeg gikk inn på hva som var den verste detaljen ved tanken på hunden, ble svaret ansiktet... ” hvilke detalj ved ansiktet er det verste? Svaret ble ”tennene” .. Hvilke detalj ved tennene er verst ? Svaret ble da at de var grønne...



Etter kort tids banking var redselen borte og nå var tennene blå. Dette var for han en helt ufarlig farge... Inngangsporten til problemet kan være mange forskjellige, det er derfor viktig at terapeuten finner problemet og behandler en av problemene, går tilbake til problemet og spør klienten om andre detaljer i forhold til problemet og behandler videre. Det underliggende i problemet kan ligge på et detaljnivå som er viktig og få frem. Detaljenes detalj er den aller mest benyttede spørsmålsteknikken.

## Oppg. 12 Hvorfor er begrepet ”akkurat nå” ofte veldig viktig i en TFT-behandling?

Begrepet ” Akkurat Nå ” er viktig fordi det presiserer at vi er ute etter hvilke følelse klienten har ” **akkurat nå** ” ikke hvilken intellektuell / kognitiv / rasjonell forståelse klienten har om hvor ille det har vært tidligere. Denne forskjellen er ofte så vanskelig å forstå at vi hjelper til med uttrykket ” akkurat Nå ” – ***Hvordan føles det Akkurat Nå ?***

## Oppg. 13 Dersom klienten spør: Hvor lenge vil det vare? Hvilke positiv forutsetning må ligge til grunn for dette spørsmålet og hva vil du svare klienten?

Klienten ønsker jeg da forklarer meg ; *Hvor lenge skulle du ønske att det varte ?* eller.. *når du ble behandlet sist – Hvor lenge varte den ”smertefrie” tilstanden den gangen ?*

Mao så vil klienten bli positivt fornøyd om resultatet ved TFT skulle ende opp i å fjerne den uønskede tilstanden permanent.

Som terapeut skal vi ikke gi **garantier**.

Oppg. 14 Beskriv kort ”standard smertealgoritme”, herunder når den ofte brukes som førstealternativ og hva som skal gjøres underveis dersom SUD ikke går ned

**Algoritme:** Algoritmer er oppskrifter eller prosedyrer for hvor på kroppen vi ”fingertapper” i tenkefeltterapi. Det finnes mer enn hundre sider med detaljerte beskrivelser av hvilke algoritmer som brukes for ulike problemer.

**Standard Smertealgoritme - (G)** Gamut Spenninger, smertepunktet. Bank på punktet som ligger bak knokkene mellom lille-og ringfinger. (G)

**Forts. Oppg. 14**

Eks. Min datter på 7år våkner om natten med magesmerter og kvalm – Jeg gir henne behandling på smertepunktet – og hennes SUD er på 8 etter å banke på G. Jeg spør henne om hvor i kroppen det er vondt ? Form –og farge ? mens jeg banker på PR1. Hun forteller att hun har en rosa ball i magen som nå gruer seg til noe – hva er noe ? Skal til pappa – i morgen. Ok da har vi fått tak i problemet –hva er verst med å skulle til pappa - ? Savner mamma. Hvor ille

er det å savne mamma? Nå gir jeg henne Algoritme med Øb – Ø – A – Kb med en G9 og en runde til.

Nå er SUD på 2-3 og vi har kommet til kjernen av noe vi kan jobbe med. Magen er nå nede på 1-2 og smertepunktet bankes mens hun blir rolig , trøtt og smertefri.

Oppg. 15 Beskriv kort ”standard følelsesalgoritme”, (traumealgoritme), herunder når den ofte brukes som førstealternativ og hva som skal gjøres underveis dersom SUD ikke går ned

**Algoritme:** Algoritmer er oppskrifter eller prosedyrer for hvor på kroppen vi ”fingertapper” i tenkefeltterapi. Det finnes mer enn hundre sider med detaljerte beskrivelser av hvilke algoritmer som brukes for ulike problemer.

**Standard Følelsesalgoritme ( traumealgoritme )** – Traume er en opplevelse av noe fryktelig som vi *har opplevd*. Det er normalt at vi febrilsk prøver å tenke på noe annet. Klarer du det, vil følelsens intensitet synke, og du vil oppleve at det var en grei måte å løse problemet på. Likevel er det slik at neste gang du blir tvunget til å tenke på det traumatiske , blir du like knust av vonde følelser som før.

**Enkel Traume - Øb – Kb – 9G – Sek**

**Kompleks Traume - Øb – Ø – A – Kb – 9G - Sek**

**Kompleks Traume med Sinne - Øb – Ø – A – Kb – Lif – Kb – 9G - Sek**

**For Kompleks traume med Skyld - Øb – Ø – A – Kb – Pf – Kb – 9G – Sek**

**Avslutt alle algoritmene med gulv til tak øyenrulling når SUD er 3 eller lavere. Følg prosedyren for gjennomføring av algoritmene.**

**Oppg. 16 Hvilke muligheter har du dersom ikke en ”standardbehandling” gjør at SUD går ned (nevn minst 5 alternativer)?**

1. Gjennomgå først manualen for å forsikre deg om at du faktisk har fulgt hvert trinn nøyaktig.
2. Legg vekk det problemet som behandles og let etter andre forhold som gir uønskede følelser. Let først i fortid. Når dette løses kan en få tilbake til det opprinnelige problemet.
3. Holde ut lenger med aktuell algoritme og bruk PR – punktene aktivt mellom sekvensene.
4. Sjekk nøyere med Problemenes Problem
5. Sjekk nøyere med Detaljenes Detalj

Oppgaven levert til MUIS AS pr post (v/Ole Holmaas, Seimsvegen 44, 5260 Indre Arna) eller pr mail ([hordaland@tftnorway.com](mailto:hordaland@tftnorway.com)) den \_\_\_\_\_

