



För en tid sedan var Mats Uldal inbjuden till Sverige för att föreläsa om tankefältsterapi och leda utbildning av blivande svenska terapeuter. Uldal leder utvecklingen av terapiformen i Norge, där metoden befinner sig i ett expansivt skede.

Foto: Bo Zackrisson

Tankefältsterapi i praktiken

Mats Uldal visar hur terapin fungerar

I förra numret av 2000-Talets Vetenskap publicerade vi en uppdaterad bakgrundsartikel om tankefältsterapi. För en tid sedan besökte Mats Uldal Sverige, vilket gjorde det möjligt att närmare studera denna kontroversiella och spännande terapiform. Metoden kännetecknas av sin snabbt insättande effekt och av sitt breda tillämpningsområde.

Möteslokalen är full av förväntansfulla besökare. Vi väntar alla på Mats Uldal, skandinavians mest kände tankefältsterapeut. Flyget från Oslo är något försenat men enligt uppgift befinner sig Mats Uldal i en taxi någonstans mellan Arlanda och Stockholm.

Håkan Wiklund, en av de drivande personerna för tankefältsterapi i Sverige och en av arrangörerna för mötet, råder oss att ställa in förväntningarna på hög nivå.

Det tar bara någon minut innan Jan Uldals kroppshyddan gör entré i rummet.

Bot bättre än lindring

Mats Uldal börjar direkt att berätta om vad som är så speciellt med just tankefältsterapi, TFT.

– Teorin bakom TFT är inte det viktigaste, säger Jan. Det mest anmärkningsvärda är att effekten av terapin ofta kan ses

så snabbt. Redan efter bara några minuter kan en person under behandling märka att det händer saker i både hjärnan och kroppen.

Den traditionella psykiatrin lindrar, men löser sällan de underliggande problemen för individen. De moderna och inom psykiatrin så populära antidepressiva läkemedlen har viss effekt, men behandlingen är ibland förnippade med biverkningar. Läkemedelsindustrins preparat har inte som främsta syfte att bota patienten. Där emot kan en skicklig TFT-terapeut faktiskt bota en person som under årtal av olika anledningar mått dåligt.

Mats Uldal anser att samhället bör sträva efter att finna former för en behandling som faktiskt botar. Och här kan tankefältsterapi i många fall vara ett bra alternativ till traditionella terpaiformer.

TFT behandlar ofta irrationella känslor, det vill säga fobier av olika slag. Meto-

den fungerar också mycket väl i behandlingen av rationella känslor – trauman. I Norge har man med framgång behandlat personer med grav dyslexi. Även personer med diagnostiserad ADHD har behandlats. Svåra beroendetillstånd (narkomani) är också lämpliga områden där TFT kan användas. Liksom vid svåra smärttillstånd.

Ritmisk bearbetning

Med hjälp av ett väl genomtänkt terapeutiskt samtal fås den behandlade personen att hitta den känsla som är upphovet till exempelvis ett smärtyllt spänningstillstånd. Tanken har i sig en helande kraft. Traditionell terapi handlar ofta om att en person ska lära sig att stålsätta sig mot till exempel en handikappande fobi. TFT söker roten till det onda och syftet är att utplåna orsaken. Metoden är en kombination av det terapeutiska samtalet under samtidig massage eller upprepad bearbetning av kroppens akupunkturpunkter. Inga nålar används, endast terapeutens hand eller fingrar som rytmiskt bearbetar en punkt på kroppen. Den punkt som i första hand bearbetas sitter på ovansidan av handloven. Vid behov och beroende på hur personen reagerar kan terapeuten bear-



Ovan: Rytmisk bearbetning av handloven.

T.h: Håkan Wiklund, TFT-Sverige, övervakar behandlingen av en frivillig person under utbildningsdagen om tankefältsterapi och dyslexi.



beta andra punkter på kroppen. Även ansiktet kan bli föremål för terapeutens rytmiska och försiktiga knackande.

För mig som för första gången lyssnar till dessa ord från en norsk terapeut kan hela framställningen förefalla vara en aning konstig.

Tankefältsterapi i praktiken

Under den närmaste timmen får vi vara med när Mats Uldal behandlar ett antal av mötesdeltagarna för diverse krämpor. Genom att med egna ögon se hur tankefältsterapin går till förstår man bättre innebörden av metoden och hur personerna påverkas av terapi som sådan.

En medelålders man med besvärande smärtor och stelhet i nacken blir den förste frivillige som Mats Uldal utsätter för behandling. Mannen får försöka beskriva smärtan – vilken form har den, vilken färg, hur ont gör det på en skala mellan ett och tio. Uldal samtalar hela tiden med mannen och efter ca fem minuter inträder en märkbar förändring i mannens upplevelse av sin smärta. Behandlingen fortsätter under ytterligare några minuter och smärtan har fallit på skalan, från åtta till under fem. Under hela behandlingen har Mats

Uldal bearbetat olika punkter på mannens kropp.

En yngre kvinna med svårartad social fobias fram i lokalen. Hon känner sig mycket obekvämt i situationen. Mats Uldal genomför samma procedur. Eftersom det här är fråga om irrationella känslor försöker Uldal få kvinnan att söka i sitt förflutna. Det framgår att fobin utvecklades under kvinnans skoltid då hon utsattes för kollektiv mobbning. Genom att fokusera på känslan och på den specifika upplevelsen under skoltiden och samtidigt återvinna makten över känslan inträder ett lugn hos kvinnan. Den irrationella känsla som varit förknippad med den sociala fobin rinner av. Under hela sessionen samtalar terapeuten och kvinnan med varandra. Uldals försiktiga beröring pågår oförtrutet.

Det tredje exemplet blir det mest påtagliga. En medelålders kvinna har under många år lidit av en snedställning av huvudet. På fackspråk kallas tillståndet för cervikal dystoni. Orsaken är okänd men antas bero på någon slags felfunktion i hjärnans styrning av nackmuskulaturen. Under det terapeutiska samtalet försöker Uldal söka i kvinnans förflutna. Det visar sig att ett

känslomässigt trauma kan vara ursprunget till tillståndet. Uldal ber kvinnan att fokusera på den känsla som hon förknippar på traumat. Långsamt försjunkar kvinnan i ett halvvakettillstånd. Med hjälp av Uldal ska kvinnan försöka förändra känslan för att förmå tanken att följa efter. Under några minuter är det knäpptyst i lokalen. Det enda som hörs är Uldals rytmiska bearbetning av kvinnans handlov. Plötsligt händer något märkligt – kvinnans huvud börjar röra sig mot neutralläget. Spänningen i halsen tycks mer eller mindre vara borta. Som närvarande undrar man om detta verkligen kan vara sant.

Några dagar senare håller Mats Uldal vidareutbildning för svenska tankefältsterapeuter. Temat för utbildningen är behandling av dyslexi, som visat sig vara ett handikapp som lämpar sig mycket väl för TFT. Flera dyslektiker är på plats och en efter en får de genomgå en strukturerad modell som tydliggör metodens effektivitet.

Tankefältsterapin är naturligtvis omtvistad. Allt fler terapeuter utbildar sig och etablerar sig på olika orter i Sverige.

Bo Zackrisson

Faktaruta om TFT i Skandinavien

Tankefältsterapin är sedan länge etablerad i Skandinavien. 2000-Talets Vetenskap skrev redan 1997 om metoden. I förra numret av 2000-Talets Vetenskap publicerade vi en uppdatering. Norge får betraktas som det land i Skandinavien där etableringen gått längst. I Sverige finns ca 70 TFT-terapeuter. Metoden betraktas ännu inte som vetenskaplig i skolmedicinsk mening (se artikeln om Oshercentret på sid 21). Vi kommer under året att publicera ytterligare artiklar i

ämnet. Värdefulla hemsidor för den som vill veta mer om tankefältsterapi:

Tankefältsterapi i Norge: <http://www.tftnorway.com>

Tankefältsterapi i Sverige: <http://www.tftsverige.com>
<http://www.tft.se>

Roger Nilssons hemsida: <http://www.mentalkraftab.se>

Roger Callahans hemsida: <http://www.tftrx.com>