

Tankefältsterapi



Efter att ha arbetat i över tjugo år som terapeut med patienter, där stress är en stor del av problematiken, har jag alltid strävat efter att hitta behandlingsmetoder som kan hjälpa patienter att må bättre. Jag gick den första utbildningen i Sverige i Tankefältsterapi (TFT) 1997 och kände direkt att detta ska jag jobba med och det har blivit den metod jag främst använder sedan dess.

Mannen bakom Tankefältsterapi är den amerikanske psykologen Roger Callahan, som under 1970-talet utvecklade metoden. Kortfattat bygger metoden på den gamla kinesiska vetenskapen, akupunkturen och Applied Kinesiology (tillämpad kinesiologi). Roger Callahan fann genom att kombinera dessa två metoder en helt fantastisk behandlingsmetod för emotionella obalanser och psykologiska problem. Metoden har under åren genomgått förändringar i utövandet, främst andningens betydelse har blivit viktigare. Redan 2001 gick jag kurs i Integrerad tankefältsträning (ITT) och hjärtfokusering och köpte då HRV-träningsprogram från HeartMath, som jag har haft stor användning av. Under senare år har jag även utbildat mig till instruktör i mindfulness och håller kurser i detta. Jag kombinerar ofta metoderna och kan på detta sätt ge en bredare och mer individuell hjälp till patienterna för att de ska må bättre, känna sig

lugnare och mer närvarande i sina liv.

Som alla vet är stress en stor del i människors liv. Exempelvis genom alla val som ska göras, att få livspusslet till att gå ihop. Informationssamhället som fullkomligt översköjer oss med stimuli dygnet runt, och all oro och rädsla för nära och kära. Vi människor, till skillnad från djuren, kan även slå på automatiska stressreaktioner med hjälp av bara tankens kraft. Vi kan med andra ord hitta på "hot" som att oroas oss över vad andra tycker och blir nervösa över något vi får för oss kan hända och på så vis skapa påslag av stress. När det sker mycket runt omkring oss och hjärnan värderar allt som lika viktigt uppstår också stress. Resultat blir att vi flyttar fokus fram och tillbaka, från det ena till det andra och detta gör oss helt slut.

Det är detta "eviga tänkande", alla tankar som vandrar hit och dit och som hindrar oss från att vara närvarande i våra liv. Detta sker för många i dagens samhälle och framför allt för många av våra patienter. När vårt autonoma nervsystem har ett sympatiskt påslag under allt för lång tid skapas det en spänning i kroppen och vårt energisystem störs.

När hjärnan går på högvarv och vi

tappat kontrollen över våra tankar och de spelar spratt med oss då är Tankefältsterapi en fantastisk metod för att sänka stressen i kroppen och bryta och förändra hämmande och negativa tankemönster. Med denna metod kan man vara mycket specifik och arbeta med känslan som ger upphov till stress, oro eller negativa tankar för just den patienten. Man arbetar på akupunkturpunkter som man håller på och andas (inga nålar) samt använder sig av affirmationer och du får ett schema att arbeta med hemma. Detta gör att man snabbt känner en förändring till det bättre i kroppen, känner sig lugnare och mer nöjd med sig själv.



Ingela Broberg

**Hälsocenter Ingela Broberg,
Kristianstad**

www.halsocenterib.se