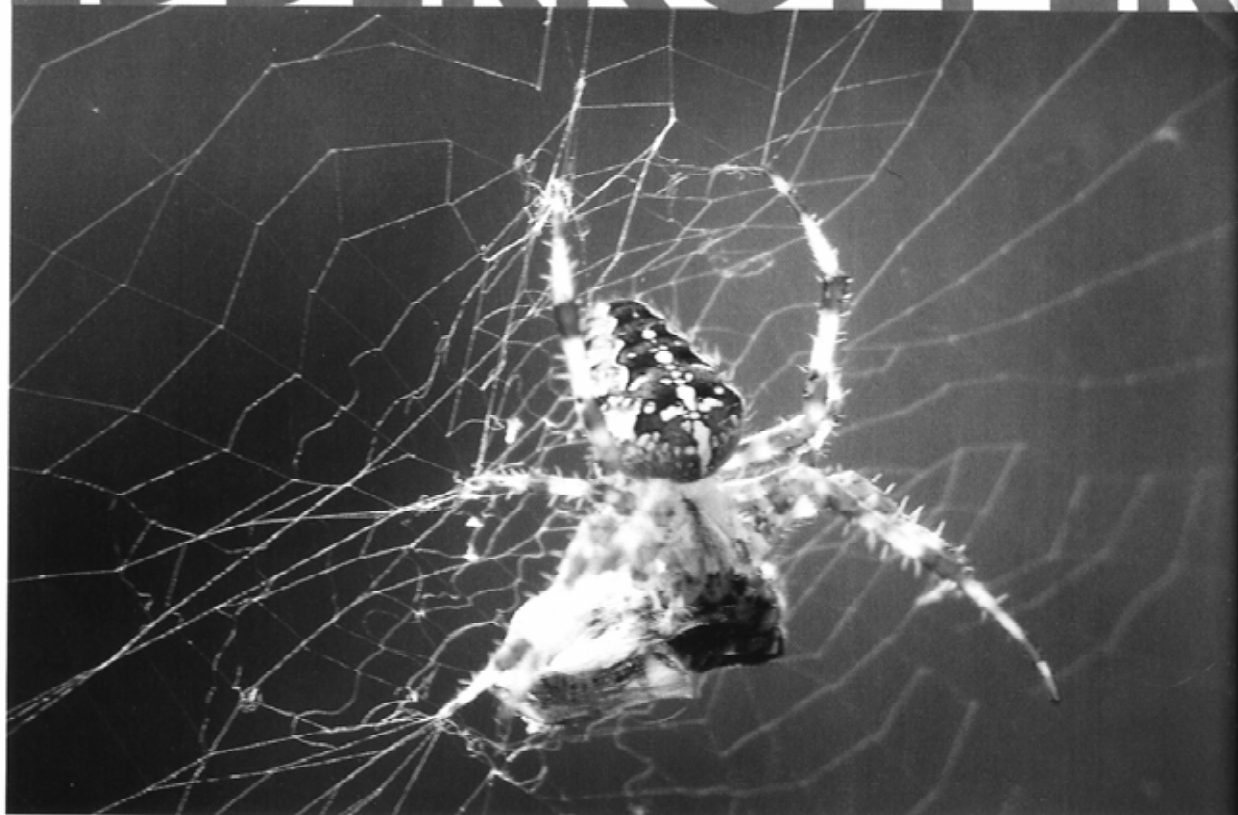


EDDERKOPPER



LENE JENSEN, 32 år og daglig leder af hjemmeplejen i Gentofte Kommune, smiler selv lidt uforstående, når hun fortæller om dengang, hun sad op i sengen en hel nat. Fordi en edderkop gemte sig i soveværelset. Og om, da hun boede alene i en gammel lejlighed og altid havde hårspray ved sin side. Det sprøjtede hun på edderkopperne, så de blev stive og faldt ned, og man kunne sætte et glas over dem. Så kom hendes søster og fjernede dem om morgenen. Meget bedre blev det ikke, da Lene mødte Claus, for han døjer også med edderkoppeskræk. Indtil for kort tid siden kunne man være vidne til lidt af et

skue, når familien Jensen fik uanmeldt besøg af en edderkop. Lene og hendes store datter på 10 ville typisk springe hylende op på hver deres stol, hvorfra de heppede på Claus, der i pæn afstand fra edderkoppen stod og kastede bøger op på væggen, som skulle han gøre det af med djævelen selv. Mens lillebror på et år bare kiggede uforstående op fra sin leg.

- Det lyder sjovt nu, men det var det godt nok ikke. Jeg havde bare vænnet mig til at leve med det. Altid at ryste dyner og tjekke hjørner og vægge, når jeg gik ind i et rum. Særlig loftsbjælkerne hos mine forældre, som bor på landet. Jeg overvejede slet ikke

at blive behandlet, for min skræk var så stor, at jeg ikke mente, nogen kunne fjerne den, fortæller Lene.

Det var da også en tilfældighed, der gjorde, at Lene i dag stille og roligt fjerner edderkopper med et stykke toilet-papir. Og endda sommetider lader dem løbe ud i naturen. Hendes svigerforældres nabo, tankefuldterapeut Hanne Olesen Madsen, var blevet inviteret i TV2 Lorry. Hun skulle bare medbringe en person med edderkoppeskræk.

- Det har min søn, sagde naboen. Men Claus havde ikke lyst til at komme i fjernsynet. Så spurgte de Lene.

- Det var omsorgsgenet, der slog til, griner hun. - Jeg tro-

ede ikke på det dér TFT, og det sagde jeg også til Hanne, men jeg syntes jo, det var synd, hvis hun ikke fandt nogen at tage med.

Det blev til to besøg i TV2 Lorrys morgenprogram Brunch. Et efter første behandling og et efter tredje. Første gang fik Hanne og Lene et rum til rådighed ved siden af TV-studiet. Her anbragte Hanne en stor sort plastikedderkop ovre i et hjørne.

- Mens hun begyndte at banke med fingrene på forskellige punkter på min krop, bad hun mig forestille mig, at edderkoppen blev levende. Jeg fik de sædvanlige angstfølelser: ondt i maven, hjertebanken og vejtrækningspro-

-KOM AN



Lene Jensen havde aldrig troet, at nogen kunne fjerne hendes store skræk for edderkopper. Men nu er angsten så at sige "banket" ud af hende.

AF GERTRUD BAUN
FOTO: CLAUS BOESEN

Lene Jensen: "Jeg overvejede slet ikke at blive behandlet, for min skræk var så stor, at jeg ikke mente, nogen kunne fjerne den."

TANKEFELTTERAPI

Tankefeltterapi blev udviklet ved lidt af et tilfælde af den amerikanske kliniske psykolog Roger Callahan. I sine terapier oplevede Callahan tit en ringe effekt med almindelig psykoterapi, og ofte trak behandlingerne meget langt ud. Eksempelvis havde han i halvdelen af sin karriere haft en kvinde med svær vandskræk i terapi uden særlig effekt. Efter et kursus i kinesjologi, hvor han lærte om kroppens meridianer (de energibaner, som kineserne fandt frem til for 6000 år siden, og som også bruges i zoneterapi og akupunktur), så verden pludselig helt anderledes ud. Kvinden med vandskræk fik dagen efter en ny behandling. Hun beskrev sin angst som siddende i maven, og da mavemeridianen starter under øjet og går hele vejen ned gennem maven, forsøgte Callahan nu at banke hende let under øjet, mens hun sad tæt ved vandet. Det hjalp øjeblikkeligt, og få minutter senere var hun i stand til at rejse sig og gå hen og røre ved vandet. Callahan anvendte teknikken på andre fobier, men så, at det kun virkede på et fåtøl. Han indledte en række forsøg, som viste, at de fleste former for emotionelt ubehag kunne helbredes ved at banke på de rette steder på kroppen - i den rette rækkefølge - samtidig med samtaleteknik.

Tankefeltterapi anvendes blandt andet mod traumer, fobier, angst, stress, depression og afhængighed. Man køber typisk en "pakke" på fem behandlinger til 3.500 kroner. Mange mærker først virkningen efter anden eller tredje gang, og nogle behøver ikke mere end tre behandlinger. I behandlingen indgår, at man lærer at "banke" sig selv, hvis der er behov for det.

Du kan læse mere om TFT og finde terapeuter i hele landet på www.iftdanmark.dk

blemer. Hele tiden provokerede Hanne angsten frem i mig, rykkede edderkoppen tættere på og fortsatte sit bankereri. Så bad hun mig fokusere på maven. Jeg følte, der sad en skrue og strammede dernede. Den skulle jeg så tænke på, mens hun bankede. Og efter lidt tid ... da kunne jeg altså mærke, det lettede. Men pludselig fik Lene den tanke, at edderkoppen sad i nakken på hende - og løftede armen for at baske den væk. Hanne forbad hende at tage fantasiedderkoppen væk og fastholdt hende i angsten, mens hun behandlede. - Jeg fik helt vildt ondt i skuldrene og skulle så fokusere på det. Efter et stykke tid let-



EDDERKOPPER

← tede smerten, og det var egentlig o.k., hvis der sad en edderkop på min skulder.

MÅLLØS - OG LETTET

Under anden behandling, som foregik hjemme hos Hanne, skulle Lene under "bankeriet" forestille sig, at hun fjernede en edderkop med et glas. Efter en time gik Lene med ind til sine svigerforældre, hvor hun vidste, der boede en edderkop i sovevæ-

relset. Af samme grund havde hun aldrig været inde i det rum, når hun besøgte dem. Nu fjernede hun edderkoppen med et glas. Ved tredje behandling havde Hanne en stor edderkop i en pose. Den skulle Lene holde. Hun skulle også forestille sig, at gulvet myldrede med edderkopper, man ikke måtte slå ihjel. Da blev hun rigtig bange igen, men efter lidt banken var det o.k. Til sidst skulle Lene luk-

ke edderkoppen ud på terrassen og slå den ihjel.

- Den følelse var, som det må være at nå toppen af Mount Everest, smiler Lene, som selv stadig er lidt målløs. Men meget lettet over ikke længere at skulle findes skrigende på en kontorstol af en flok kolleger, når der sidder en edderkop i gardinet. Livet er blevet lettere.

- Jeg kan stadig ikke sige, om det er Hanne, hendes banke-

ri eller det, hun siger ... eller måske det hele ... men for nylig var jeg ret nervøs over at skulle tale i en stor forsamling på mit arbejde. Jeg satte mig lige så diskret og bankede på et punkt ved kravebenet, som Hanne havde vist mig. Og det hjalp altså. Det gik faktisk ret godt, da det blev min tur, fortæller Lene.

De to TV-programmer, Lene Jensen medvirkede i, kan ses på www.tftsupport.dk

NEGATIVE FØLELSER FORDAMPER

- Det unikke ved tankefeltterapi er, at man arbejder med krop, tanker og følelser på én gang, siger TFT-terapeut Hanne Olesen Madsen.

Da en god kollega og krops-terapeut for to år siden varmt anbefalede tankefeltterapi - i daglig tale kaldet TFT - fængede det overhovedet ikke 44-årige Hanne Olesen Madsen. Men kollegaen blev ved med at tale om det, og til sidst indvilligede hun i at tage med på et kursus. Hanne havde kort forinden været sygemeldt i et år efter et meget hektisk arbejdsforløb i Røde Kors, og hun havde været igennem adskillige hospitalsindlæggelser med høj, uforklarlig feber. Samtidig døjede hun stadig med angstanfald efter sin sygdom. Under kurset blev hun så selv behandlet.

- Alle de negative følelser, jeg længe havde kæmpet med, fusede ligesom ud af kroppen og blev betydningsløse, da jeg selv afprøvede TFT. Intensiteten tog lynhurtigt af. Samtidig så jeg andre på kurset blive ligeglade med højdeskræk og edderkopper, for-

tæller hun.

Hanne tog uddannelsen til tankefeltterapeut i Danmark hos Lars Mygind. Han er uddannet i Norge, hvor TFT er væsentligt mere udbredt end i Danmark. Hanne var med på et af de første hold i 2002, og i dag assisterer hun sideløbende med sin praksis Lars Mygind under uddannelsesforløbene.

- Det er en stor fordel at have arbejdet med psykoterapi i forvejen, men samtaleteknikken er anderledes end ved andre terapiformer, idet man faktisk fastholder klienten i den negative tanke, fortæller Hanne.

Filosofien er, at man ikke kan få noget væk, der ikke er der. Jeg kan for eksempel godt finde på at sige til én, der virkelig er ked af livet: Det kan jeg da godt forstå. Der er da heller ikke noget at leve for ...! Efter lidt "bankeri" kan man så opleve, at klientens negative følelser fordamper, og hun kommer i tanke om et par sider ved sig selv og livet, der er værd at holde af.

Fobier eller andre irrationelle tanker, der fylder alt for meget, kan effektivt behandles på den måde. Hanne sammenligner det med en radio, der ikke er ordentligt indstillet. Den står og skratter, indtil man finindstiller den. I TFT går man ind og banker på det "forstyrrede tankefelt", til det ikke "skratter" mere. Tankefeltterapi anvender 14 af kroppens meridianpunkter på overkrop, ansigt og hænder.

- Det, der gør det så unikt, er, at man arbejder med krop, tanker og følelser på én gang, og at det virker hurtigt. Man siger godt nok, at hver tiende klient ikke vil mærke nogen virkning, men jeg er altså endnu ikke stødt på det. Jeg ville ønske, man begyndte at bruge det på arbejdspladser på linje med massage. Og til børn! Jeg skal simpelthen styre mig for ikke at gå hen og banke på grædende børn og stressede voksne, smiler Han-

ne. Det sidste får hun dog - ved siden af en voksende kundekreds - afløb for i sin fritid. Hendes mand Rolf, der selv er klinisk psykolog, kommer nogle gange hjem fra arbejde og siger: "Åh, gider du ikke lige banke mig lidt, skat?" - Det håber jeg ikke, naboerne har hørt, griner Hanne Olesen Madsen.

Hanne Olesen Madsen træffes på tlf. 2191 2295 og på www.tftsupport.dk



Hanne Olesen Madsen: "Alle negative følelser fusede ligesom ud af kroppen og blev betydningsløse."