

## **TFT Case stories**

Af Bente Bay Schmith

*Kathrine ( 35 år )er sygeplejerske og har gennem længere tid følt sig svimmel, når hun er på arbejde om dagen, hvor der er mange personer og faggrupper på kontoret. Dette har bevirket, at hun efter eget ønske går meget i nattevagt, da der er mere ro omkring hende. Hun er aldrig svimmel, når hun er i nattevagt. Jeg starter TFT og arbejder på ubehaget ved menneskemylder og stress. Kathrine er nem at arbejde med, og vi bliver hurtigt færdige. Hun er træt, lettet og en smule vantro, idet hun ikke længere føler ubehag ved tanken om menneskemylder og stress på arbejdspladsen. Jeg taler med hende nogle uger efter behandlingen. Hun har haft 3 dagvagter, er jublende glad og har overhovedet ikke været svimmel.*

*Helene ( 42 år ) er ved at rydde op i sit liv – deriblandt et særdeles problemfyldt forhold til sin mor. Helene har det sidste ½ år været plaget af hyppige angstanfald, hvor hun oplever, at hun er ved at få en blodprop i hjernen og efterfølgende dødsangst. Hendes familie har været nødt til at tilkalde ambulance et par gange. Vi går i gang med hendes forhold til moderen, og al den uro, det har skabt indeni Helene. Efter TFT føler Helene ikke længere, at angsten fylder så meget hos hende, og efter 2 uger, har hun ikke haft et eneste angstanfald.*

*Anette ( 40 år ) er ude og bade med sin datter i en lille flod. Floden er snoet og fuld af store sten men ikke særlig dyb. På et tidspunkt forsvinder datteren ud af syne et øjeblik, og Anette går i panik og står rædselsslagen ude i floden og græder og kalder . Ved den efterfølgende TFT, får Anette bearbejdet sin oplevelse i floden, og ved samme lejlighed arbejder jeg på Anettes angst/behov for hele tiden at skulle kontrollere datterens færden. Nogle uger senere ringer Anette glad til mig fra en skov med stejle skrænter, hvor hun er på tur med datteren. Datteren leger på skrænterne, Anette kan ikke se hende og har det ganske afslappet med det.*

*Mille ( 28 år )har som 5-årig følt sig svigtet og uønsket af sin mor. Årsagen er, at Mille lå i sin seng om natten og var bange for mørket, og da hun gik ind i forældrenes soveværelse for at søge tryghed, blev hun hårdt og kontant sendt tilbage til sit værelse af moderen med besked om at holde op med at skabe sig. I alle de efterfølgende år, har Mille følt sig svigtet og har været ked af det. Efter TFT er oplevelsen healet, og Mille bliver ikke længere ked af det, når hun mindes episoden.*

*Cecilie ( 14 år )har gennem flere år været bange for duer. Det er nu så slemt, at hun på sommerferie til Italien med sine forældre, ikke kunne gå på restaurant og spise udenfor, fordi hun så duer alle vegne. Når hun er sammen med veninder, må de klappe eventuelle duer i Cecilies nærhed væk, da hun ellers går i panik og græder. Jeg laver TFT på hende en lille times tid, hvorefter hendes angst forsvinder. Et par uger senere talte jeg med hendes mor, som fortalte, at Cecilie pavestolt havde skrevet på Facebook, at hun havde gået rundt blandt duer på Rådhuspladsen uden at være bange.*

*Lisbeth ( 40 år )er en sygeplejerskekollega, som en dag har en frygtelig tandpine. Hun har spist Panodiler hele dagen uden effekt, og kan først komme til tandlægen dagen efter. Hun spørger tilsidst, om jeg kan hjælpe hende ( jeg er på det tidspunkt i gang med min uddannelse til TFT terapeut, og ingen af mine kolleger på afdelingen har haft særlig meget tilovers for denne ”mærkelige” og ”alternative” behandlingsform). Jeg begynder at banke hende blidt på to udvalgte punkter, og Lisbeth er tavs, mens jeg banker. Efter 5 min. er der stadig ingen reaktion fra hende, og jeg siger til hende, at nu giver jeg det lige 5 min. til i håbet om, at det vil virke. ”Åh, bliv endelig ved” siger Lisbeth. ”Det gør ikke ondt mere, og jeg har det bare så dejligt”.*

*Annesophie ( 13 år ) er min datter, og hun har altid haft meget svært ved at give slip på dagen og lægge sig til at sove. Efter at have lært TFT, besluttede jeg at prøve dette på hende, og det har vist sig at være særdeles effektivt. Behandlingen har virket efter 5-8 min. hver gang. Når jeg herefter har sagt godnat, har hun lagt sig om på siden og er faldet i søvn med det samme.*

*Signe ( 21 år ) er tilbagefald i sin anorexi og føler sig beskidt og ulækker, hver gang, hun putter noget mad i munden. Vi fokuserer udelukkende på dette punkt, da det bliver for overvældende for hende at arbejde med mere her og nu. Efter TFT behandlingen er Signe træt, lidt fortumlet og lettere skeptisk. Men da vi taler sammen 10 dage senere, fortæller hun, at hun godt nok ikke har spist særlig ofte – til gengæld har hun bemærket, at **når** hun så har spist, har hun ikke følt sig beskidt og ulækker. Det undrer hun sig en del over, men er lettet over resultatet.*

*Cassandra ( 16 år ) er bange for at skulle læse op i klassen på engelsk, da hun føler, at klassekammeraterne vil grine af hende. Hun bliver nervøs og får ondt i maven, når hun ved, det er hendes tur til at læse op, og hun finder tit på undskyldninger til at forlade klasselokalet. Efter endt TFT føler hun sig fuldkommen ligeglad med, om nogen skulle grine af hende under oplæsningen.*

*Niels Martin ( 36 år ) er havnet i økonomisk ufare, idet han for et år siden har lavet en sommerhushandel sammen med sin svorger, som nu ikke overholder sin del af aftalen og betalingen af afdragene. Huset står i Niels Martin's navn, og han hænger derfor på det hele. Niels Martin er efterhånden så vred på svorgeren, at han ser rødt og bliver ret ophidset, bare han tænker på ham. Jeg går ind og arbejder med TFT på denne vrede, til den forsvinder. Men Niels Martin er også meget vred på sin kone – dels fordi, svorgeren er hendes bror, men også fordi, hun ifølge Niels Martin bruger alt for mange penge på unyttige ting og tøj – penge, som de netop ikke har. Også denne vrede arbejder vi på, og også denne gang opløses den. Efter behandlingen er Niels Martin meget lettet over at være sluppet af med al vreden, som har været en belastning for ham i hans hverdag.*

*Birgitte ( 41 år ) vejer for meget og er bange for at gå på platforme og især træterrasser, da hun frygter, at gulvet vil brase sammen. Det generer især om sommeren, hvor hun besøger venner i deres sommerhuse, og hun sætter sig altid indenfor, mens de andre sidder udenfor. Jeg begynder TFT, men efter kort tid beder Birgitte mig om at stoppe, da hun er bange for de følelser, der kommer op i hende. Jeg overtaler hende til at forsøge igen, hvilket hun efter en lille pause gør. Efter ½ times behandling undrer hun sig over, at hun ikke længere er bange ved tanken om at gå på trægulve.*

*Få uger senere får jeg den første tilbagemelding – hun har været i sommerhus, og hendes mand gør hende på et tidspunkt opmærksom på, at hun rent faktisk sidder udenfor – langt fra stuedøren og midt på trægulvet. Han har ladet hende sidde der et stykke tid uden at sige noget, da han var bange for at gøre hende bange. Selv har Birgitte overhovedet ikke tænkt over, at hun var gået derud.*

*Nogle måneder senere, er de i USA for at se Niagara Falls. Her tør hun godt gå ud på en udsigtsplatform af glas – kun for et kort øjeblik, men hun gjorde det. Det ville hun aldrig have gjort tidligere.*

