

Angsten skal bankes væk

Som psykoterapeut var Elisabeth Aarup længe skeptisk. Da hun hørte om tankefeltterapi, og om, hvordan man kan »banke« angstlidelser væk. I dag er hun forbløffet over de resultater, der opnås.

AF BENT KJØRSGAARD

Det er stadig tabu for mænd at erkende, at de føler angst, og hvis en mand, på grund af panikangstanfald pludselig ikke tør køre bil, er den da helt gal.

En dag mødte en stor stærk håndværker fra Randers op hos Elisabeth Aarup på Grydebjergvej 22 i Skamstrup.

- Han var dødskeptisk over for mig, men han havde gået sygemeldt i et halvt år, på grund af noget så pinligt, at han pludselig ikke turde køre bil. Han havde forsøgt alt muligt, uden held. Nu måtte dette også forsøges, selv om hans sundt fornuft sagde ham, hvor tåbeligt det var at tro, at man skulle komme af med sin angst, blot fordi én bankede på nogle punkter i hans ansigt eller på hans hænder, fortæller Elisabeth Aarup.

Håndværkeren, der var 37 år, havde pludselig en dag, da han kørte i firmabilen, fået et panikangstanfald, som han ikke kunne ryste af sig igen, men uanset sin skepsis, da han kom, kunne han efter en behandling genoptage sit arbejde.

Forstår hans skepsis

- Og jeg forstår hans skepsis, for den følte jeg også selv, da jeg første gang hørte om tankefeltterapi, siger Elisabeth Aarup, der i mange år har arbejdet som psykoterapeut, først med praksis i København i omkring syv år, inden hun for tre år siden flyttede til Skamstrup.

En norsk kollega fortalte hende for et par år siden om

terapiformen, der går ud på, at mens klienten fokuserer på sin angst, eller dét, der først udløste den, banker terapeuten på nogle punkter på hænderne, i ansigtet, eller på dele af kroppen.

De lette bank skal aktivere nogle af de energifelter, eller tankefelter, der sender impulser til hjernen, hvor angsten opfattes.

- Jeg plejer at bruge billedet med en radio, der står og giver mislyde mellem to kanaler. Så er det med at få justeret på knappen, så man får et klart signal, og sådanne »knappers« har vi også på vor krop, hvor man kan gå ind og justere, så angstfølelsen forsvinder. Det drejer sig egentlig om at »banke« de irrationelle impulser ud

af kurs, siger Elisabeth Aarup, der efter uddannelse som tankefeltterapeut i Norge, nu har praktiseret fra hjemmet i Skamstrup i et års tid.

- Og jeg forbløffes fortsat over, hvor hurtigt, man kan hjælpe et menneske, der har gået med angstsymptomer i måske flere år, siger Elisabeth Aarup, der undrer sig over, at så mange mennesker, i vort sikre og trygge samfund, går med angstsymptomer.

Flertallet af hendes klienter er kvinder, men hun tror ikke, at det skyldes, at mænd ikke føler uforklarlig angst.

»Dårlige nerver«

- Det er fortsat et tabu

blodt mænd. Knop så meget har kvinder, og det ikke på, hvor man kan sætte de reelle ord på. I tidligere tider var man som en dæmon eller havde dårlige nerver. Det var sådan nogle onde ånder, der ikke kunne lide at arbejde, var bange for at være alene hjemme, eller andet. Og det var der ikke rigtig noget at gøre ved. Så den følelse kom ud af os, og vi hjalp dem på psykoterapeutisk vej, men langt mere effektivt er tankefeltterapi, og selv er jeg ofte mindst i begyndelsen overrasket over resultaterne, som mine klienter, siger Elisabeth Aarup.

Nogle af dem, hun har banket på

En dame i 40'erne oplevede efter nogle dødsfald i familien, at hun pludselig fik angstanfald, der udviklede sig så kraftigt, at hun pludselig ikke turde gå alene i bad, være alene hjemme, gå på indkøb eller på arbejde.

Hun blev svimmel og fik hovedpine, men fysisk set fejlede hun intet.

- Ikke andet, end at alt det negative, hun havde med i »bagagen«, pludselig dukkede op til overfladen, og blev til angst for alt og alle, fortæller Elisabeth Aarup, der havde damen som en af sine første klienter, efter at hun startede som tankefeltterapeut.

Efter fire behandlinger havde Elisabeth Aarup fået banket på mange negative impulser ud af kurs, at damen kunne fortsætte et normalt liv.

- Og vi var lige forbløffede begge to, erkender Elisabeth Aarup, der har flest kvinder blandt sine klienter.

- Men jeg havde også en 37-årig mand, der var rådgivende ingeniør, men i 15 år havde gået med en depression, som bevirkede, at når han stod op om morgenen og havde taget bad, var al energien brugt, og han havde mest af alt lyst til at gå i seng igen, fortæller Elisabeth Aarup, for hvem det er vigtigt, at spørge ind til, hvad det var, der først udløste depressionen eller angsten.

- Ofte ligger det jo som noget ubevidst, der skal lirkes frem, men når så den er der, ved man også, hvad det er, der skal fokuseres på, mens der skrues ned for angstimpulserne, siger Elisabeth Aarup.

- Kan man banket irrationelle impulser ud af kurs, og hvad sker der så med angsten?
Psykiater
Elisabeth Aarup
var skeptisk da hun første gang hørte om dette og om tankefeltterapi, men har nu selv praktiseret det i et par år, og er ofte overrasket over resultaterne.
André Hou: Måske Nee!



Da forholdet til min kæreste gik i stykker efter et års tid, flyttede jeg tilbage til Danmark efter fire år i England.

En lidt tilfældig, men stor oplevelse med åndedrætssterapi fik Elisabeth til at kaste sig over en treårig alternativ uddannelse som åndedrætssterapeut. Senere fulgte en uddannelse til tanke-

feltterapeut (TFT) i Norge.

– Af sind følte jeg mig meget som kunstner stadigvæk. Der var jo ikke noget prestige i at være terapeut.

Men når jeg ser tilbage, har alt det med billedkunst altid været op ad bakke for mig – i modsætning til terapi, som ligger naturligt for mig.

– Da jeg begyndte at arbejde med psykoterapi, kørte alt på skinner. Der var *flow*. I dag er jeg med tankefeltterapi i mit rette element, og jeg behandler blandt andet folk for lidelser som stress, depression, fobier, angst, traumer, mindreværd og mange andre ting. Angst og mindreværd kender jeg jo fra mig selv.

Følte mig forkert

Hun taler ivrigt og intenst. De mange dreadlocks i det lange brune hår danser. Hun indskyder, at den uregerlige frisur var noget, hun bare måtte prøve. – Det har taget mig lang tid at give slip på, at jeg ville være en verdensberømt stjernefotograf.

Fortsættes næste side

Når du giver slip på kontrollen og møder den

Fortsat fra forrige side

Jeg havde brug for prestigen ved faget i den periode, hvor jeg gik og var meget lille og ulykkelig indvendig. Det var nødvendigt for mig at blive bekræftet på en anden måde.

– Åndedrætsterapien brugte jeg til at få bugt med noget af al den angst, som jeg havde. Jeg havde mindreværd og manglende selvtillid. Og jeg havde følelsen af at være forkert. Jeg følte, at folk kunne se helt ind i mig. Jeg havde ikke den tryghed i mig selv og i min krop, som man har, hvis man er psykisk sund.

Det betød, at Elisabeth var meget usikker i sociale sammenhænge. I dag tror hun, at det, hun led af, var en kraftig social angst.

– Jeg kaldte det „mit hul“, men gennem terapien gik det op for mig, at det var en skamfølelse. Da jeg fandt ud af det, kunne jeg lige pludselig forholde mig til følelsen. Det blev genkendeligt for mig, og dermed var det muligt for mig at ændre følelsen. Elisabeth erfarede, at også andre følte skam.

– Jeg har altid tænkt, at jeg var speciel, fordi ingen andre havde de følelser, jeg havde. Det gjorde det nemmere at komme videre, når jeg ikke var den eneste, siger hun.

– Meget af min angst har handlet om, at jeg har været bange for, at folk skulle se den skam. Og angsten for angsten havde jeg hele tiden.

Hun forklarer, at angsten måske dukkede op én gang om ugen eller om måneden.

Men hun gik hele tiden og var bange for, hvornår hun igen blev angst.

– Skammen hænger sammen med følelsen af at være forkert. Jeg skammede mig over, at folk kunne se, hvor forkert jeg var, og hvor stort mit mindreværd var.

Ville ikke give op

Når Elisabeth var angst, blev hun paralyseret. Hun kunne ikke handle. Hun kunne ikke svare på spørgsmål eller gå på toilettet. Hun sad bare – fast.

Problemerne startede for alvor, da hun som 16-årig var på gymnasiecollege i Italien.

– Den dag i dag spørger jeg mig selv om, hvad jeg lavede der. Det var et elitecollege, United World Colleges, og meget svært at komme ind på. Jeg ringede hjem og græd i telefonen, men der var ingen, der skulle sige, at jeg skulle tage hjem. For give op ville jeg ikke.

Elisabeth husker, hvordan hun bare sad og blev mere og mere rød i hovedet og ude af stand til at handle, når angsten overmandede hende.

– Dyr har tre adfærdsmønstre. De enten kæmper, flygter eller bliver paralyseret. Mennesker gør det samme. At sidde der og ikke kunne gøre noget var med til at forstærke skamfølelsen. Det var så pinligt. Dengang blev følelsen af at være anderledes tydelig.

Jeg følte mig udenfor. For selv om man har venner, klarer sig godt i skolen og på mange måder har et godt liv, kan man godt gå rundt og have det forbandet skidt.

Det er ikke nok at have et godt liv, hvis man har det ad helvede til.

Forkert indeni

Elisabeth Aarup tror, at hun forsøgte at lukke døren til sin skam ved at gøre en masse ting. Jo mere hun var og kunne, jo mere ville folk kunne lide hende, og jo mindre anderledes ville hun føle sig, troede hun.

– Indtil jeg var i midten af 20'erne, gjorde jeg alt for at være interessant. Jeg blev uddannet dykker, tog motorcykelkørekort, blev aerobycinstruktør, rejste jorden rundt, fløj i ballon tværs over Australien, hikede over Himalaya osv. – Det duede bare ikke. For folk holder jo ikke af dig for det, du gør, men for det du er. Men dengang handlede det for mig om at konstruere en identitet. Jeg var ikke god nok, før jeg havde en master eller en doktorgrad i dit eller dat. Fordi jeg følte mig så forkert indeni, måtte jeg gøre et eller andet for at være rigtig. Og fordi jeg havde så lidt kontakt med mig selv, måtte det alt sammen komme udefra. Jeg kunne jo ikke mærke mig selv. Det er oplagt at spørge, hvad der i første omgang vakte angsten til live. Men Elisabeth kan

