

# Tankefeltterapien holder – tre år etter jeg ble behandlet for heisskrekke og flyskrekke!

**I 2001 skrev Sinn & Samfunn om Gro Beston, den gang leder i Mental Helse Hedmark, som i over 30 år hadde slitt med angsten for å kjøre heis og fly. På Mental Helses landsmøte i Bergen, tok hun fly med den største selvfølge, likeså heisturer opp til rommet på hotellet.**

**- Jeg er fullstendig kurert, slår hun fast.**



**Tekst og foto: Birgitte Finne Hoifødt**  
birgitte.hoifodt@mentalhelse.no

- Gikk jeg forbi en heis før kunne jeg kjenne pulsen stige. Jeg fikk også panikk ved tanken på å kjøre fly eller være passasjer i baksete på en 2-dørs bil, forteller

Gro Beston fra Hamar.

I 2001 fikk hun tilbud om å prøve tankefeltterapi for fobiene som gjennom mange år hadde plaget og forsuret livet hennes.

- Tankefeltterapeuten ba meg visualisere det å kjøre heis, samtidig som hun banket

på bestemte steder på kroppen min. Der og da "var" jeg i heisen, og jeg ble så redd at jeg holdt på å besvime! Terapeuten fortsatte å banke på bestemte punkter, og etter hvert roet kroppen seg. Det hele tok seks minutter.

Første heisturen etter behandlingen gikk uten problemer – selv om hun var svært spent. Men angsten kom ikke.

- Nye følelser ble knyttet til det å kjøre heis, noe ble rett og slett endret etter dette. Nå kjenner jeg ikke lenger redsel før jeg skal kjøre heis, eller ta fly. Tanken på å kjøre heis kobles ikke til noe farlig, sier hun.

## **Følelsen forandret**

- *Det virker nesten litt for enkelt, seks minutter så var problemene borte?*

- Er ikke psykiske lidelser følelser og tanker? Jeg opplevde at mine følelser ble endret. De irrasjonelle tankene man ofte får når angsten og panikken kommer var borte. Det høres kanskje enkelt ut, men det er ikke så vanskelig å forstå, hvis man har noe kjennskap til behandlingsformer som akupressur, kinesiologi og kognitiv terapi. Ved å stimulere punkter på kroppens energibaner med lett fingerbanking, samtidig som man følelsesmessig og tankemessig er i problemet, skjer det noe. Dette virket i alle fall på meg!

Gro Beston er forundret over at det ikke drives mer forskning på dette området.

- Tenk om vi kunne få mer kunnskap om hvordan lidelsen kjennes innvendig. Når mange opplever at tankefeltterapi gjør noe med angstfølelsen du har hatt i årevis, hva er det som skjer? Tanken som før var koblet til panikk er erstattet med en god følelse.

- Etter at jeg ble kurert for heisskrekken, ble jeg nesten litt flau over meg selv. Var det virkelig så ille? Tulla jeg? Ler Gro, men vet med seg selv at fobiene styrte livet hennes i over 30 år.

- Særlig var flyskrekken upraktisk. Nå er ingen steder i verden uoppnåelige reisemål, takket være tankefeltterapi. Det rare er at jeg har litt flyskrekke på bakken, men opp i lufta fryder jeg meg. Derfor banker jeg på de punktene på kroppen som roer meg ned før jeg går inn i flyet. Det virker!



*I HEISEN, UTEN ANGST: Gro Beston ble kurert for heisskrekke i 2001 ved hjelp av tankefeltterapi. Og angsten har ikke kommet tilbake. Her på vei opp til rommet i fjerde etasje på hotellet.*