



## Fra indre kaos til ”IndreRo”

På et lite kontor i Sandvika arbeider iranskfødte Keyhan Ighanian (51) med en metode han kaller IndreRo, som skal hjelpe klientene å bli kvitt følelsesmessige blokkeringer fra traumatiske opplevelser tidligere i livet. – Målet er å realisere det potensialet vi alle har inni oss til å føle kjærlighet og trygghet, noe som gir selvtillit og ro.

*Tekst Dag Viljen Poleszynski*

*Foto John Nordahl*

Kjærlighet gir grunnlag for å realisere et lykkelig og harmonisk liv, ikke alle de materielle tingene vi ofte ikke trenger. Kanskje det er dette som menes med at ”Himmelriket er inne i eder”?

– For å oppnå indre ro må man ha indre frihet, og dette krever trygghet, som derfor er behandlingens hovedfokus, forteller Keyhan, som behandler folk i alle aldre, fra seks-sju år gamle barn og langt inn i alderdommen. – Det er aldri for seint å arbeide med dagligdagse problemer som dårlig selvbilde og lav selvtillit, angst, skyldfølelse, fobier, sjalusi eller sorg, poengterer han. Keyhan oppnår ofte slående resultater, selv med klienter som er over 90 år gamle. Han behandler også stress, tvangstanker og depresjoner, tannlegeskrekk, hyperaktivitet, lærevansker, seksuelle problemer og selvmordstanker. Slike problemer kan være utløst eller forsterket av traumatiske hendelser som for eksempel å ha vokst opp uten kjærlighet eller å ha blitt systematisk mobbet.

### **Østens eldgamle visdom**

Metoden som Keyhan bruker, bygger på Østens eldgamle visdom uttrykt i flere filosofiske retninger fra buddhisme og baha’i-troen til yoga og akupunktur, samt moderne kunnskaper om hvordan hjernen og nervesystemet fungerer. Denne kombinasjonen har vist seg som et godt alternativ til klassisk psykoterapi eller samtaleterapi hos en

psykolog. Mange har gått til samtaleterapi i årevis uten å finne den indre roen som Keyhans metode gir mange etter bare fem-seks behandlinger. Ikke bare hjelper han klientene til å forstå sine egne reaksjonsmønstre, han hjelper dem også til å fjerne tillærte, negative følelser som hindrer de positive følelsene vi alle er født med fra å komme til uttrykk og dominere vår personlighet.

## Hele mennesket

Etter å ha gjennomgått en serie behandlinger er fagredaktøren ikke i tvil om at metoden virker. Keyhan behandler hele mennesket og ikke bare en del av det. Kropp, psyke og sjel hører sammen, og alt dreier seg ikke om ernæring – selv de av oss som ikke har en psykisk lidelse, lider av fobier eller angst og selv om vi verken mangler fettsyrer, er intolerante mot hvete og kumelk eller er belastet av miljøgifter, kan vi ha ”grums” i vårt sjelsliv som hemmer vår utvikling og evne til f.eks. å uttrykke kjærlighet.

– Tar du hensyn til ytre belastninger før du begynner å behandle klientenes indre?

– Ja, absolutt, forteller Keyhan engasjert. – Jeg tenker helhetlig, hvilket betyr at jeg tar hensyn til alle faktorer som kan påvirke psyken negativt, inkludert kostholdet, påvirkning fra tungmetaller og andre miljøgifter, hvordan vi puster, mangel på søvn og dagslys. Derfor samarbeider jeg med terapeuter som hjelper pasienter med f.eks. matintoleranse, eller som pga. mangel på et eller annet næringsstoff ikke fungerer optimalt. Slike faktorer kan være viktige årsaker til alt fra depresjoner til hyperaktivitet, og til og med schizofreni. Hvis den metoden jeg bruker skal få full effekt, må også slike årsaker behandles.

## Bahaitroen

– Hva er bakgrunnen for de teknikkene du bruker?

– Jeg ble født i Iran i 1955 og vokste opp i en by litt øst for Teheran. Mine foreldre var vanlige arbeidsfolk som ga meg frihet og mye kjærlighet. Familien har i fem generasjoner tilhørt et livssyn som kalles bahá'í-troen etter profeten Bahá'u'lláh (1817-92). Han åpenbarte en ny verdensorden, der individets frihet og integritet er i hovedfokus. Profeten oppfordrer til fri tanke og indre vekst. Min forståelse er at summen av individets indre frihet, trygghet og harmoni skaper fred og harmoni i familien, i samfunnet, i nasjoner og til slutt i det globale samfunnet. En person med kaos inne i seg selv kan ikke formidle fred og harmoni, avrunder Keyhan og legger til: – Nøkkelen er å være udogmatisk og inkluderende. Mine foreldres tro sto i sterk kontrast til det strenge presteskapet som regulerte nesten alle moralske sider ved tilværelsen, selv under sjahens regime. Det var kanskje derfor jeg allerede som tenåring begynte å gruble og tenke annerledes?

### Dette er tankefelterapi (TFT)

TFT eller tankefelterapi er en terapeutisk metode som ble utviklet av den kliniske psykologen dr. Roger J. Callahan på 1980-tallet, og er nå kjent over hele verden (se [www.tftrx.com/callahan.html](http://www.tftrx.com/callahan.html)). Callahans bøker om TFT og andre temaer kan kjøpes via [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk).

Metoden brukes for å løse psykiske problemer som angst, depresjoner, fobier, stress, negative tanker, sinne, traumer, tristhet, tvangstanker/-handlinger. Den er smertefri og virker ofte raskt, noen ganger i løpet av 5-10 minutter. Metoden kombinerer akupunkturlære og kognitiv terapi. Virkningen av akupunktur er basert på at kroppen gjennomstrømmes av en rekke meridianer eller energikanaler som støtter alle organer og kroppsfunksjoner. Blokkering av meridianer kan føre til sykdom, og behandlingen består av å ”avblokkere” dem ved hjelp av nåler, trykk, lys eller andre metoder. Metoden er smertefri og virker i de fleste tilfeller raskt.

Den kognitive delen av TFT består i å se for seg den ubehagelige situasjonen man ønsker å gjøre noe med, slik som f.eks. seneskrekk, frykt for slanger, edderkopper eller andre situasjoner, samtidig som man banker lett på bestemte punkter på hodet, brystet og hendene. Dette kan gjøres selv eller av en terapeut. I Norden ble TFT først oppdaget av idrettspsykologen Mats Uldal, som i 1997 dro til USA for å bli opplært av Callahan. Han ble deretter primus motor for praksis av metoden og for utdanning i Norge, Sverige og Danmark. Utdanningen til TFT-terapeut ved TFTNorway går over seks måneder og inkluderer tre samlinger à to dager.

Mer om metoden og kurstilbud finnes på [www.muischool.com/grunnkurs.html](http://www.muischool.com/grunnkurs.html)

## Studerte yoga

– Hvilken vei valgte du i dine studier?

– I 1972, da jeg var 17 år gammel, begynte jeg å studere og praktisere yoga. Etter videregående skole fortsatte min søken etter selverkjennelse og en egen identitet. Som ung brant jeg etter å forstå meg selv bedre fordi jeg oppfattet dette å være den viktigste veien for å forstå andre, forteller han ettertensomt.

– Noe som pirret min nysgjerrighet, var mulighetene for å forene religion, filosofi og vitenskap til beste for menneskeheten. Tro og viten er som to vinger på en fugl. De må fungere sammen og støtte hverandre. Den ene uten den andre skaper ubalanse i individet og dermed i samfunnet. Vitenskapens plass er i hjernen, og troens plass er i hjertet. De skal kommunisere med hverandre og skape enhet og harmoni. Jeg

må først kommunisere med meg selv før jeg kan kommunisere med andre. Som du ser, begynner alt med en selv.

Etter avtjent verneplikt ønsket jeg å studere filosofi og psykologi på universitetet, forteller han videre, – men som baha’i ble jeg nektet opptak. Etter at Ayatollah Khomeini kom til makten, mistet baha’ier alle rettigheter til offentlige jobber og høyere utdanning.

### **Flyktet fra Iran**

– De første to årene etter den islamske revolusjonen i 1979 var landet åpent og demokratisk for alle ideologier og trosretninger. Etter hvert endret dette seg, og baha’ienes frie religionsutfoldelse ble begrenset. Jeg var Norge i 1980 for å besøke en fetter av meg, og tre uker etter at jeg kom tilbake startet krigen mellom Iran og Irak. Da ble alle baha’iene nektet utreisetilatelse. Forholdene ble stadig vanskeligere, og i 1984 så jeg ingen annen utvei enn å flykte fra landet. Flukten via Pakistan førte meg igjen til Norge, hvor jeg har bodd siden og er gift med en norsk kvinne.

– Det må ha vært vanskelige tider. Hvordan kom du til å begynne som terapeut?

– Jeg var ikke redd for å jobbe og startet først som vaskehjelp mens jeg lærte meg norsk. Etter det fikk jeg jobb som tolk ved Flyktningkontoret i Bærum. Selv om jeg ikke var formelt utdannet verken som sosionom eller psykolog, avanserte jeg snart til en stilling som integreringsleder i kommunen. I seks år jobbet jeg med familiegjenforening og konfliktløsning blant innvandrere og mellom innvandrere og nordmenn. Mens jeg jobbet for Barnevernet i Asker og Bærum, ble jeg stadig mer opptatt av å finne en metode for å hjelpe mennesker på det personlige plan, slik at de kunne få et mer harmonisk liv.

### **Dette er Bowen-terapi**

Terapien ble utviklet av den australske osteopaten Tom Bowen (1916-82) og er senere blitt kjent over hele verden. Metoden er en mild form for terapeutisk kroppsbearbeiding og tar utgangspunkt i samspillet mellom musklene og hjernen, dvs. at den korrigerer og balanserer det autonome (ikke viljestyrte) nervesystemet. Behandlingen består av en serie lette grep på muskler, leddbånd, sener og omliggende vev over hele kroppen. Den brukes mot akutte og kroniske belastningsskader og praktiseres bl.a. av kiropraktorer, fysioterapeuter, leger og naturterapeuter. Under en behandling ligger klienten avslappet og påkledd på et behandlingsbord mens terapeuten i 45-60 minutter berører musklene som kan bidra til smerter. Mens man berører kroppen, sendes signaler til hjernen, som sender korrigerende signaler tilbake til området som behandles. Dermed stimuleres energiflyten helt ned på cellenivå. Pasienten føler en dyp avslapning mens dette pågår, og mange former for stress og smerter avhjelpes ved at kroppen selv foretar finjusteringer og løser opp spenninger og blokkering. Noen pasienter kjenner bedring etter bare én behandling.

Her hjemme praktiserer omkring 20 terapeuter metoden

[www.bowen.no](http://www.bowen.no)

### **Indre ro**

– Det tok noen år før puslespillet som førte til den metoden jeg bruker i dag, var fullført, men jeg hadde et filosofisk grunnlag gjennom studier av baha’i-troen, yoga og østlige filosofier. Gjennom disse ble jeg fascinert av menneskets natur og oppdaget at våre sterke sider ligger ”skjult” bak svakheter. Hvis jeg ikke godtar mine svakheter, får jeg på ingen måte kontakt med de sterke sidene i meg, sier han ettertrykkelig.

– Jeg fant ut hvordan vi påvirkes av lyder som nynning, sang, musikk og pusting. Alt dette er sentrale elementer i alle verdens store religioner, inkludert i kristendommen. Bare tenk på salmesang, kimende klokker og bønn, som er en form for meditasjon. Senere fikk jeg høre om en teknikk som var basert på akupunktur og som kunne motvirke angst, fobier og andre blokkeringer. Teknikken kalles TFT, som står for ”tankefeltherapi”. Den består bl.a. av en kombinasjon av visualisering og banking på bestemte akupunkturpunkter på hodet og overkroppen. Jeg tok et kurs i TFT ved siden av at jeg også studerte akupunktur og eksperimenterte meg fram til en metode hvor jeg kunne kombinere disse teknikkene for å påvirke de delene av hjernen som ”koder” for følelser og opplevelser. Dessuten lærte jeg meg en teknikk som kalles Bowen-terapi. Alt dette kombinerte jeg til ”min” teknikk og som jeg kaller IndreRo.

### Avlæring av negative følelser

– Hvordan virker teknikken?

– Jeg oppdaget at det er mulig å "avlære" følelser som er basert på negative opplevelser i barndommen og som blokkerer det gode vi har i oss. Alle mennesker har iboende egenskaper som kjærlighet, uselviskhet, empati og evne til å anerkjenne andre. Jeg fokuserer på å frigi slike følelser med en tilsvarende teknikk som akupunktur. Her søker man å åpne opp kroppens energikanaler slik at den helbredende energien som gjennomstrømmer universet, får flyte fritt og lege f.eks. sykdommer i kroppen. Mennesket er som en fløyte, fortsetter han. – Den må være åpen og ren. Da kan nydelige melodier komme fram. Hvilken som helst blokkering vil ødelegge melodien. Vår oppgave er å holde fløyten ren, ellers er den ikke brukbar.

– Kan du gi et eksempel?

– Tenk deg to rom som er forbundet med en dør, forklarer Keyhan. – Det ene er opplyst og det andre helt mørkt.

Poenget er å få det gode til å strømme inn der hvor vonde følelser sitter. På samme måte som man kan lyse opp det mørke rommet ved å åpne døra til det lyse, kan vi la gode følelser trenge inn der hvor det negative sitter. Mørket,

derimot, trenger ikke inn der det er lys, og på samme måte er det med følelser. Derfor fokuserer jeg ikke på menneskes mørke sider, som hat, misunnelse, manglende empati, osv. I stedet hjelper jeg klientene til å fjerne blokkeringer eller stengsler slik at de lyse kreftene slipper til.



### Mor og far

– Bruker du samme tilnærming for alle dine klienter?

– Den modellen jeg arbeider etter, bygger på at de to viktigste søylene i "selvet", er mor og far. Alle bærer både på mors- og farsfølelser som vi har utviklet i samspill med barnet i oss. Disse tre rollene eller figurene spiller sammen i vår psyke, og konflikter mellom dem skaper problemer for vårt følelsesliv. For å harmonisere disse rollene bruker jeg teknikker for å forene høyre og venstre hjernehalvdel, slik at hjernen blir i balanse, og for å forene hjernen med hjertet, som er et viktig senter for følelser.

– Hvordan gjøres dette?

– En terapitime innledes med en samtale hvor klienten forteller om sine problemer og jeg spør og ber om utdypning og forklaringer. På bakgrunn av dette lager vi en liste som prioriterer det vi skal arbeide med, og starter med det mest grunnleggende. Deretter starter selve terapien. Pasienten lukker øynene mens vi søker å harmonisere hjernen. Forskning har vist at den høyre halvdel er sete for musikk og følelser og den venstre for det rasjonelle, som matematikk og logikk. De fleste merker tydelig at høyre og venstre hjernehalvdel ikke er i samsvar. Jeg har funnet fram til en del punkter som jeg kan stimulere for å bringe harmoni mellom høyre og venstre hjernehalvdel.

Målet er å balansere følelser og rasjonalitet, slik at ikke den ene delen av hjernen dominerer personligheten. Som regel finner jeg at menn har sterkere fokus på venstre hjernehalvdel. De er sterkt handlings- og karriereorientert, men har mistet kontakt med følelser og intuisjon, som særlig hos noen kvinner har en tendens til å dominere for mye.

### Likestilling

Forholdet mellom menn og kvinner engasjerer Keyhan sterkt, og han fortsetter:

– Likestilling mellom menn og kvinner handler ikke bare om rettigheter og plikter. Det handler også i høyeste grad om likevekt mellom det feminine og det maskuline i hver enkelt av oss. Menn kan kommunisere med kvinner via sin feminine del og kvinner med menn via sin maskuline del. En metode for å få til dette er å arbeide med mors- og farsfølelsen i seg. Dette gjøres ved å fokusere på forholdet til én eller begge foreldrene og ved å fjerne de blokkeringene de har påført oss og som har hemmet utviklingen

av den vi egentlig er.

– Jeg ser det slik at vi alle har et "frø" inni oss som kan spire og vokse med riktig stell. Et bilde på feil barneoppdragelse er når foreldre ikke forstår at hvis barnet har et frø i seg til å bli et "eple", nytter det ikke å dyrke fram en "pære". Foreldrenes viktigste oppgave er å tilrettelegge forhold som utløser barnets iboende, unike egenskaper. Noen foreldre har sterke ønsker om at barnet skal bli f.eks. lege eller advokat, mens barnet selv brenner for å bli kunstner eller håndverker. Dermed skader de ikke bare barnets personlighetsutvikling, men står også i veien for deres indre ro.

Noen foreldre er kjærlighetsløse og fokuserer mest på ytre ting, og noen klienter har opplevd foreldre eller foresatte som har mishandlet dem fysisk eller psykisk. Slikt setter dype spor og fører ofte til at barnet overtar foreldrenes svakheter og bringer dem videre til neste ledd. Vi jobber med å fjerne negative følelser som oppstår som følge av dette, slik som tvangstanker, kontrollmani, havesyke, misunnelse, selvpotatthet, osv., slik at den tryggheten, uselvisheten og kjærligheten til en selv og sine neste som alle har inni seg, kommer til uttrykk.

### Dette er Bahá'í-troen

Bahá'í-troen ble åpenbart av profeten Bahá'u'lláh (1819-92), sønn av en velstående persisk minister. Han ble kalt "De fattiges far" etter å ha gitt avkall på sin egen luksustilværelse. Tilhengerne regner ham som en budbringer fra Gud, den foreløpig siste i rekken etter Abraham, Krishna, Moses, Zoroaster, Buddha, Jesus, Muhammed og Bab.

Bahá'u'lláh ble i 1852 kastet i det beryktede fengselet "Det svarte hull", landsforvist, fengslet og forfulgt i 40 år. De siste 24 årene av sitt liv tilbrakte han i Akka i Palestina (nåværende Israel). Han etterlot seg et stort antall skrifter som i omfang tilsvarer 100 bind, og utvalg av disse er senere oversatt til over 800 språk, inkludert norsk.

Det finnes ca. fem millioner bahá'í-tilhengere i vel 190 land. Baha'í-troen er en selvstendig religion som oppfatter menneskeheten som én rase, forutbestemt til å leve i fred og harmoni. Hensikten med vårt jordiske liv er å utvikle oss åndelig til en evig tilværelse. Sentrale verdier er likeverd mellom kjønn og raser, økonomisk rettferdighet, utdanning for alle, og ønsket om et verdenssamvelde av nasjoner. Menneskeheten har i dag kommet til et spesielt punkt i sin utvikling ved at alle på kloden for første gang kan møtes.

Bahá'í-samfunnet har ingen prester. Alle aktiviteter organiseres av lokale og nasjonale råd og er åpne for alle som ønsker å diskutere filosofiske spørsmål med utgangspunkt i Bahá'í-læren. Hovedsetet er i Haifa, Israel.

Mer informasjon på: [www.bahai.no](http://www.bahai.no)

### En klump i magen

– Negative følelser setter seg som en klump i magen, brystet, nakken eller halsen. Ved hjelp av dyp pusting og lett banking på akupunkturpunkter på pannen, brystet og hånden "løfter" klienten "klumpen" opp og ut. Slik bearbeider vi etter tur én og én situasjon blant de mange som har gitt opphav til slike følelser. På slutten av hver time ber jeg klienten om å nynne og telle ned fra fem, og deretter åpne



øynene. Jeg holder en hånd foran ansiktet og ber dem om å la øynene følge bevegelsene ned til høyre og så til venstre og deretter ned og opp og rundt. Nynning er en velkjent teknikk fra østlige religioner for å harmonisere hjernen, og øyebeveg-

elsene bidrar til at den programmeringen vi har foretatt i løpet av timen, fester seg.

– Hvor lang tid bruker du vanligvis på å løse ulike typer problemer og skape indre ro?

– Det varierer, men generelt bruker jeg 1,5 time hver gang, og vi bruker gjerne 3-4 ganger på å bearbeide mors- og farsfølelsene. Da bringer vi opp konflikter fra barn- og ungdommen og overskrider disse. De fleste trenger 5-6 timer, men noen må ha 7-8 eller flere for å få fram den indre

roen vi alle har i oss. En del klienter med mer fundamentale følelsesmessige problemer kommer deretter tilbake etter en måned, deretter etter to og så eventuelt etter et år. Behandlingen er med andre ord ikke langvarig, hvilket betyr at vi klarer å fjerne de blokkeringene som finnes i klienten, for godt.

– Hvordan skiller din metode seg fra f.eks. måten psykologer arbeider på?

– Mange kan ha godt av å samtale med en psykolog. De fokuserer på rasjonelle tanker og hjelpe oss å forstå våre problemer på et kognitivt plan. På denne måten kan de lære pasientene å leve med sine problemer, slik at de kan fortsette å bære byrdene. Jeg mener at et problem er et fremmedelement som skal ut av systemet. Derfor arbeider jeg ikke bare med den rasjonelle forståelsen av konflikter, men også med de følelsene som har satt seg som en klump i magen, brystet, nakken eller halsen – og som hemmer en fri utfoldelse av de gode følelsene. Resultatet er at man går fra hemmede følelser til frie følelser. De fleste føler at den tunge byrden av negative hendelser som de har båret på, ikke lenge er til stede etter behandlingen.

### **Finnes onde mennesker?**

– Til slutt: Mener du at det ikke finnes ”onde mennesker”, bare mennesker der oppvekst og miljø har blokkert det gode?

– Man kan ikke behandle andre mennesker bedre enn man behandler seg selv. Den måten man behandler andre på, er en uttrykksform som viser hvordan man behandler seg selv. En person som er harmonisk og full av kjærlighet og godhet, behandler andre på en god måte. En person som er full av kaos og konflikter, behandler andre dårlig. De som undertrykker egne følelser, er i stand til å undertrykke andre.

Forestillingen om at mennesker er onde, gir lite håp om å løse konflikter. Skal vi oppnå fred i verden, må vi arbeide for å frigjøre det gode i mennesket, noe som ikke kan gjøres ved å sette hardt mot hardt. Mitt bidrag til dette er å hjelpe enkeltmennesker til en slik erkjennelse, samt å utbre budskapet om nestekjærlighet og toleranse.

### **Kontaktinformasjon**

Metoden “IndreRo” formidles gjennom kurs, foredrag og veiledning.

Keyhan Ighanian

Elias Smithsv. 26, 1337 Sandvika

Tlf.: 67 55 15 55 / 9326 5344

E-post: [keyhan@eunet.no](mailto:keyhan@eunet.no)

Internett: [www.indrero.com](http://www.indrero.com)