



I Rosenmetoden berører vi kroppen og når sjelen

– slik bidrar metoden til å frigjøre vårt menneskelige potensial!

Målet med Rosenmetoden er dyp avspenning og økt bevissthet – fysisk og følelsesmessig. Metoden retter seg mot sammenhengen mellom spente muskler, tilbakeholdte følelser og åndedrettet. Rosenmetoden er en hands-on metode som innebærer berøring av huden og kontakt med spent muskulatur og områder i kroppen som ikke lenger lar seg bevege av pusten.

Tekst ved Lene Ertner, etter samtale med Rosenterapeutene Ingrid Eriksen, Trude Sellæg, Schirin Zorriassateiny og Mette Brenden.

■ I Rosenmetoden går vårt menneskelige ikke-verbale og verbale språk hånd i hånd.

Med myke hender, lyttende tilnærming og oppmerksomt nærvær følger terapeuten klientens prosess der ubevisste muskelspenninger, fø-

lelser, holdninger og minner kan forløses. Naturlig og effektiv berøring kombineres med verbal kommunikasjon.

Behandlingen kan resultere i større tillit, gjenoppdagelse av skjulte ressurser og bedre evne til å følge indre motivasjon. Bevisstgjøring gir mulighet til å slippe gamle, ubevisste mønstre og la sjelen få komme til uttrykk. Det kan gi en ny frihet og autentisitet i livet.

Kroppen formes etter livets krav

Alt ettersom hva vi opplever i livet, vil kroppen formes etter de krav den utsettes for. Kroppen reagerer viselig med den mest hensiktsmessige responsen på det vi opplever der og da. I situasjoner hvor vi trenger å beskytte oss innebærer det ofte at muskler strammer seg og pusten begrenses. Utfordringen kommer imidlertid i ettertid, når kroppen ikke nødvendigvis får en like tydelig påminnelse

om at faren er over. På den måten kan muskelspenninger og begrensninger i pusten komme til å vedvare, og bli kroniske.

Det er disse kroppsstedene, muskelspenningen og uhensiktsmessige pustemønstrene vi retter oss til i behandlingen, – og her ligger mulighetene til redusert smerte, økt bevegelse, bedre pust og fornyet vitalitet.

Å gjenoppdage kroppen er å gjenoppdage livet

I Rosenmetoden handler det ganske enkelt om litt etter litt å gi kroppen tilbake sitt fulle spillerom. Trude Sellæg, seniorlærer Rosenmetoden, forklarer det slik: Når vi har følelsesmessige opplevelser vi ikke kan håndtere så strammer vi musklene for ikke å slippe følelsene frem. Altså, vi trekker oss sammen, holder oss tilbake, og over tid kan dette bli et kronisk spenningsbilde. Det kreves utrolig mye krefter for å holde tilbake følelser. Det er nesten som om skyene skulle forsøke å holde tilbake regnet. "Muligheten," sier hun videre, "ligger imidlertid i at all den kraften som kroppen bruker til å holde tilbake kunne vært brukt ute i livet. Når spenningene slipper taket kan vi få mer livsutfoldelse. En tilstand av overlevelse kan erstattes av økt livskraft, glede og kreativitet."

Kroppen er altså et speilbilde på livet slik det har blitt for hver og en av oss, på godt og vondt. Ingrid Eriksen, den andre norske seniorlæreren, er opptatt av sammenhengen mellom hvordan vi "bebor oss selv" og hvordan vi lever livet.

Når vi tar bedre plass i oss selv i kroppen, så gjør vi det også i livet, helt automatisk, sier hun. Da kan vi møte livet fra et romslig sted og ta tilbake den plassen som er gitt oss opprinnelig. Når vi tillater pusten å komme inn i kroppen tillater vi samtidig livet å slippe til. Det er den ikke-viljesstyrte pusten, den naturlig frie pusten som kan fylle oss på denne måten. Denne pusten kan gjenåpne rom i oss selv som vi har vært adskilte

fra. Det er den pusten som er gitt oss ved fødselen, den som handler om en tilstand av ren væren.

Og, sier hun, som terapeuter lar vi oss stadig overraske over alt som er, alt hva som bor av ressurser i mennesker!

Heldigvis er det også slik at vi ikke behøver å bli noe annet eller mer enn det vi allerede er. Problemet kan imidlertid være at vi fra barnsben av ikke har fått bekreftelse på dette, og da vil vi gjerne forsøke å skape vår identitet utenfor vårt egentlige jeg. Rosenmetoden byr imidlertid på muligheten til å gjenoppdage vårt opp-



Lene Ertner, roseneterapeut

rinnelige og sanne jeg, slik at det kan folde seg ut. Slik kan vi bedre både bidra til og forsyne oss av denne verden.

Hva kjennetegner Rosenmetodens berøring?

Berøringen er myk, direkte og nærværende. Hensikten er å skape kontakt slik at klienten kan øke oppmerksomheten og merke sin egen kropp. Berøringen har til hensikt å skape avspenning fremfor alt i de musklene som påvirker pusten (1).

Rosenterapeuten er spesielt trent i å være fullstendig nærværende både mentalt og i berøringskontakten. Det betyr at han eller hun er svært lydhør for kroppens respons

på berøringskontakten og kan fange opp de ulike kroppslige reaksjonene hos klienten. Det kan være endringer i spenningsnivået i musklene, ansiktsuttrykk, farge eller temperatur i huden, stemmen eller pusten. Dette er signaler som kan indikere at minner eller følelser som har vært glemt eller fortrent er i ferd med å komme til overflaten og på nytt bli bevisste.

Terapeutens nærvær i berøringen er viktig for å merke spenninger, åndedrett og de subtile endringer som kan oppstå i hud, muskler, pust - ja, i hele kroppen. Behandlingen og berøringen følger, og endres i takt med, reaksjoner fra kroppen og det som blir uttrykt med ord.

En utviklingsprosess

I Rosenmetoden retter vi oss til personen, klienten, og ikke til eventuelle diagnoser. Behandlingsforløpet kan sees på som en dynamisk utviklingsprosess som strekker seg over tid. Samtidig med at avspenning inntreffer kan klienten bli seg bevisst hendelser (og følelser knyttet til disse) som han eller hun har vært med på, men glemt eller fortrent.

I behandlingen gir vi tid til å la det som er tilbakeholdt få vise seg i kroppen og hentes tilbake i klientens eget tempo. På samme måte er tiden mellom behandlingene viktig med tanke på å fordøye og integrere det som er forløst. I tilfeller hvor det som er fortrent ikke er klart til å komme opp til overflaten, vil kroppen fortsette å holde tilbake, – til tiden er inne og til det kjennes trygt ut å hente det frem igjen.

Muligheten ligger i at når minnene igjen blir tilgjengelig for oss kan de håndteres på en bedre måte. Slik kan en tidligere blokkert utvikling fortsette (1).

Dette er kroppens egen logikk, og det illustrerer det faktum at Rosenmetoden handler om "ferskvare". Det innebærer nødvendigvis at vi ikke kan bestemme på forhånd hva som kommer opp i kroppen, og hva

Rosenmetoden – et godt alternativ dersom du:

- har spente og verkende muskler
- vil oppnå større kroppsbevissthet
- har vanskelig for å slappe av i en stresset hverdag
- føler deg trett selv om det ellers ikke feiler deg noe
- ønsker bedre kontakt med egne følelser og større selvinnstekt
- søker en dypere og mer ærlig relasjon til deg selv og andre
- ønsker kroppsbehandling i tillegg til psykoterapi

KONTAKT:

Norske Rosenterapeuters Forening (NRF):
www.rosenmetoden.no
lene.ertner@fivrel.no

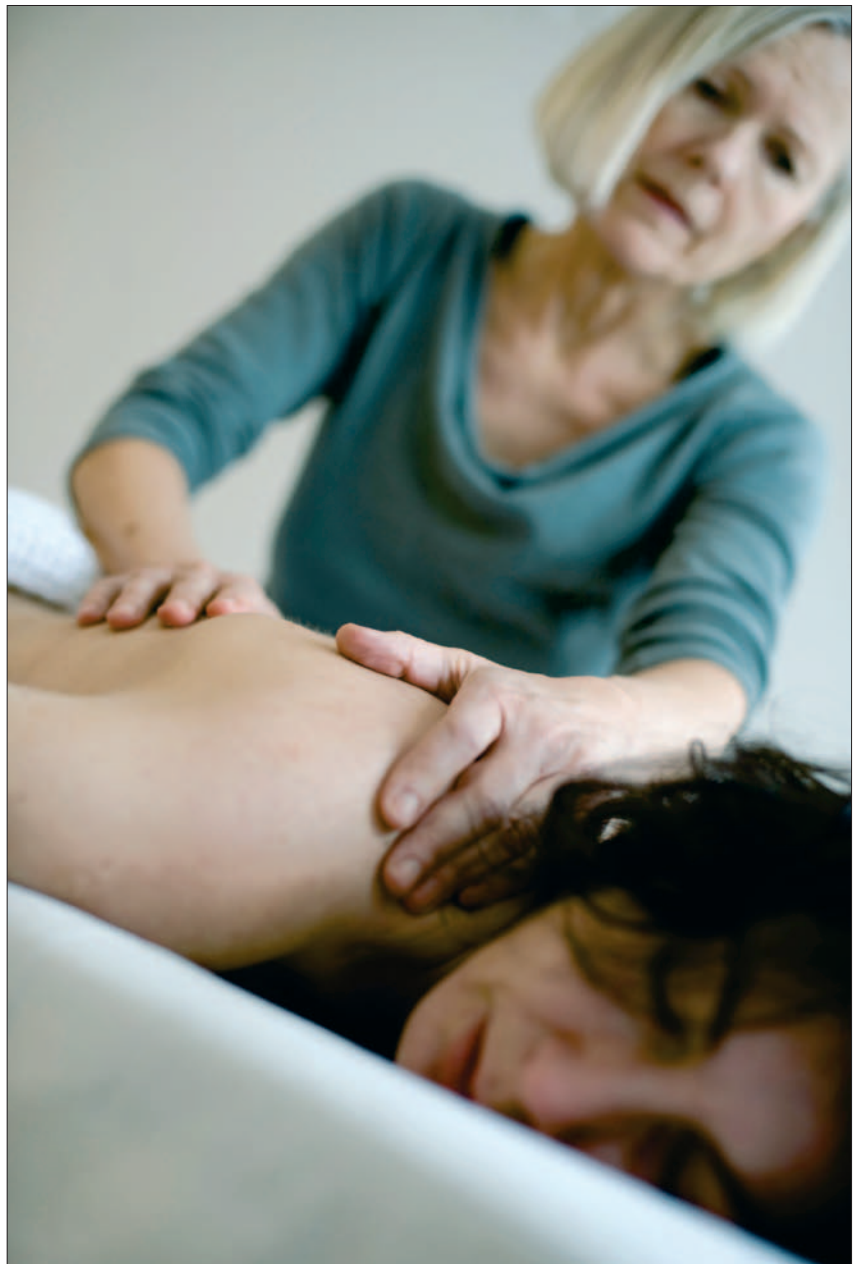
Du som ønsker å lese mer om Rosenmetoden finner artikkelen i sin helhet på NNH's nettsider. Der kan du lese mer om Marion Rosen, klient-terapeut-relasjonen og om utdanningen, se også siden for Rosenterapeuter. I neste nummer finner du mer om Rosenbeveglser.

vi kommer til å jobbe med fra gang til gang. Selv om metoden har en fast form, så jobber vi ikke etter noen bestemt agenda eller behandlingsplan. Målet er imidlertid at man til enhver tid følger de uttrykk som kroppen tilkjenner.

Effekter og virkningsmekanismer

Det er mye vi fortsatt ikke vet om hva som skjer når vi berører et annet menneske på den måten Rosenterapeuten gjør. Samtidig vet vi etter hvert stadig mer. Mye har skjedd på forskningssiden siden den gang Marion Rosen utviklet den velfungerende metoden. Og det som tidligere kunne oppleves som overraskende og nærmest mirakuløse virkninger for mange, kan forskningen etter hvert forklare oss stadig mer om.

Ved Karolinska Institutet i Sverige er det foretatt en vitenskapelig undersøkelse av Rosenmetoden (2). Den kvalitative, eksplorative studien viser til i all hovedsak fem kategorier som beskriver klientenes opplevde fordele ved Rosenmetoden:



- Forbedret psykologisk helse (styrket positive følelser, forbedret mental helse)
- Forbedret fysisk helse (inkludert redusert smerte)
- Økt bevissthet om sammenhengen mellom kropp og sinn
- Støtte for personlig vekst
- Egen-initierte endringer i livet

Berøring og lett massasje i hudlaget aktiverer for øvrig ulike fysiologiske

mekanismer i kroppen, selv om man foreløpig ikke vet nøyaktig hvilke. Basert på forskning bygger man foreløpig på følgende teorier rundt dette (3):

- Hormonpåvirkning: Minskning av stresshormonet kortisol og økt utsondring av det rogivende hormonet oxytocin.
- Portkontrollteorien til Melzack & Wall (1965): Berøringssignaler ledes raskere enn smertesignaler og kan på den måten hemme signaler fra smertefibre.

”Dette arbeidet handler om forvandling – fra den personen vi tror vi er, til den personen vi virkelig er. Når alt kommer til alt, kan vi ikke være noen annen.” *Marion Rosen*

- Aktivering av de limbiske strukturene i hjernen: Antas å være involvert i å få tilgang til følelser og minner.
- Det autonome nervesystemet: Antas å være involvert slik at det sympatiske nervesystemet (kamp og flukt-systemet) dempes til fordel for det parasympatiske systemet (fred og ro-systemet)

I henhold til forsker i fysiologi, Kerstin Uvnäs Moberg, finnes det flere måter å påvirke fred- og ro-systemet og frisettingen av oxytocin, men berøring er en av de mest effektfulle!

Ved Sahlgrenska Akademien i Sverige har man også forsket på berøring, og funnet at en viss form for lett og varsom berøring av huden gir signaler om velbehag (4). Löken, en av forskerne, har uttalt at dette er helt ny viten om følelsessansen, selv om den på sett og vis bare bekrefter det vi instinktivt vet om følelsessansens påvirkning på våre emosjoner. Mens mye forskning er gjort på smerte og redsel, er dette en studie som viser noe av mekanismene til hva det vil si å ha det bra når vi er friske, hvilket jo er det man ønsker ved å gå til behandling (5). I Rosenmetoden innebærer tilnærmingen og møtet med klienten ofte også slik lett og varsom berøring av huden.

Audun Myskja omtaler dessuten i sin bok om alternative og komplementære metoder Rosenmetoden som en av flere manuelle og fysiske metoder for styrkende og lindrende behandling (6). Han viser til hvordan slike metoder har kommet på banen og kan være et alternativ til tradisjonell tilnærming til psykiske lidelser hvor samtalerterapi og medisinerings ofte benyttes. Han påpeker at når det gjelder mange psykiske lidelser skal

man være forsiktig med fysisk berøring. Og samtidig viser han til at flere manuelle og fysiske metoder, inkludert Rosenmetoden, kan supplere eller eventuelt også erstatte konvensjonell behandling av lettere nevroser, mild angst og depresjon.

Selv om en behandling med Rosenmetoden ledsages av ord og verbal kommunikasjon, er metoden likevel ingen psykoterapi. ”Vi får imidlertid ofte klienter som har gått lenge i samtalerterapi, og med Rosenmetoden kommer de gjerne videre i prosessen på en annen måte,” sier Ingrid Eriksen. Rosenmetoden kan med fordel kombineres med psykoterapi eller andre behandlingsformer, og Rosenterapeuten samarbeider gjerne med andre terapeuter.

Rosenmetoden er fredsarbeid i praksis

Svenske Rosenterapeuter har i flere år vært engasjert i å gi behandlinger og kurs i Bosnia, til personer som har opplevd traumatiske hendelser under krigen (1). Ved Rosenmetodens tilnærming kan de få tilgang til disse minnene, men nå i et trygt miljø som gjør at minnene kan lades ut, på en måte nøytraliseres. Ettersom de rammede ikke lenger styres av de grufulle minnene kan redsel og hevnløst slippe taket. Da kan også tillit gjenoppbygges, på tvers av etnisitet og religion. Når Rosenmetoden kan ha en slik virkning skyldes det først og fremst berøringens evne til å løse opp blokkerte minner og fremme nyorientering samt oxytocinets fred og roskapende effekter. Dette er naturligvis positivt for enkeltmennesket, men det har også en viktig samfunnsmessig effekt og verdi.

lene.ertner@fivrel.no

Kilder:

1. Uvnäs Moberg, K. (2009). Närhetens hormon. Stockholm: Natur og Kultur.
2. Hoffren-Larsson R., Gustafsson B., Falkenberg T. Rosen Method Bodywork: An Exploratory Study of an Uncharted Complementary Therapy. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Volume 15, Number 9, 2009, pp. 995-1000.
3. Henricson M., Billhult A. (2010). Taktil beröring och lätt massage från livets början till livets slut. Lund: Studentlitteratur.
4. Löken L. S., Wessberg J., Morrison I., McGlone F., Olausson H. Coding of pleasant touch by unmyelinated afferents in humans. Nature Neuroscience 5/2009. Publ. Vol. 12. PP 547-548.
5. Intervju publisert på: www.forskning.no: Påviser nervene for kjærtegn.
6. Myskja, A. (2008). På vei mot en integrert medisin. Bergen: Fagbokforlaget.

Inspirasjonskilder for øvrig i omtale av Rosenmetoden:

- Mayland, Elaine L. (1998): Rosenmetoden: Når sind og kropp mødes. Søborg: Herold Graphic.
- Rosen, Marion (with Susan Brenner) (2003). Rosen Method Bodywork. Berkely: North Atlantic Books.

Aktuelle sitater som kan belyse metoden og arbeidet:

- Rosenmetoden er massasje for sjelen. - Marion Rosen
- ”Jeg er ikke interessert i å helbrede mennesker, jeg ønsker bare å vite hvem de virkelig er.” - Marion Rosen
- ”Dette arbeidet handler om forvandling – fra den personen vi tror vi er, til den personen vi virkelig er. Når alt kommer til alt, kan vi ikke være noen annen.” - Marion Rosen.
- ”Rosenmovements are a process that allow people to feel the movements on the inside that shows on the outside.” - Marion Rosen
- ”Det handler om å komme hjem til seg selv.” - Trude Sellæg
- ”Når noen berører en, forvandles man til den man alltid ville være, og en gang kanskje var, men nære på glemte bort.” - Göran Tunström, fra boken ”Det sanne livet”.