



Kultur  
En takk fra han på sax

Kultur  
Den smale sti #3

Kultur  
Underholdning som holdning

Kultur  
Christopher Hitchens bor ikke her lenger

Kultur  
Musikk for blivende helter

Kultur  
Med selvironien intakt

Aktuelt  
KJØP UKENS AVIS HER

NYHETSBEV

Skriv inn din e-postadresse for å motta Morgenbladets nyhetsbrev hver fredag.  
Navn:

E-post:

Meld meg på

OM MORGENBLADET

Kontakt oss

Bestill abonnement

Min side

Bestill annonse

Løssalg

LOGG INN

E-post:

Kundenummer:

Logg inn

Glemt kundenummer, eller problemer med innlogging? [Klikk her!](#)

RSS-feed

Morgenbladets RSS-feed   
[Hva er RSS?](#)

**Sentraltbord:**  
Tlf: 21 00 63 00  
Faks: 21 00 63 01  
E-post:  
[redaksjon@morgenbladet.no](mailto:redaksjon@morgenbladet.no)  
**Kronikker- og debattinnlegg sendes til:**  
[debatt@morgenbladet.no](mailto:debatt@morgenbladet.no)  
[kronikk@morgenbladet.no](mailto:kronikk@morgenbladet.no)

## – Du kan behandle en tommel og frigjøre et helt liv

Hanne Ørstavik har ikke forlatt ordene, men for tiden er det kroppen som opptar henne mest. Her er et oppriktig journalistisk forsøk på å forstå rosenmetoden.

Av Anders Breivik Bisgaard og Ellen Lande Gossner (foto)



**Kritikk:** Man kan kritisere denne typen selvutviklingsgreier for at det er navlebeskuende. Jeg tenker at det er motsatt. Det viktigste vi gjør er å våge å være kjærlighetsfulle mennesker, sier forfatteren, og nå også rosenmetoden, Hanne Ørstavik.

Over meg henger et fargesprakende maleri av en naken dame. Ved siden av meg står forfatteren Hanne Ørstavik. Jeg lukker øynene og kjenner hjertet banke. Vet ikke hva som skal skje, men kjenner hender på ryggen min. Litt kalde, men etter hvert får de varmen. «Myke, respektfulle hender», som det sto i den fargesprakende invitasjonen som den rutinerte romanforfatteren sendte ut til kulturnettverket sitt i januar i år. Hun var blitt behandlet i rosenmetoden. Det ble humret i redaksjonen. Hadde Ørstavik blitt helt Märtha Louise? Dette måtte undersøkes nærmere. Det er derfor jeg ligger på en behandlingsbenk i Universitetsgata i Oslo i bare bokseren og lurert på hva som skal skje.

**A bli den man er.** Rosenmetoden har ikke noe med roseblader å gjøre, noe jeg mistenkte allerede tidlig i første time, men er derimot oppkalt etter Marion Rosen. Hun er en tysk-jødisk fysioterapeut som i ung alder begynte å utforske massasje, pusteteknikk og psykoanalyse. Etter mange år som fysioterapeut fant hun ut at behandlingen hennes hadde en spesiell effekt på pasientene. Teorien hennes er at kroniske

spenninger oppstår fordi følelsesmessige opplevelser ikke finner sine uttrykk, ifølge journalisten Solveig Bøhle, som har intervjuet henne i boken *Når kroppen husker det du vil glemme*. Jeg spør Ørstavik hva som skjer med de fleste som får behandling med rosenmetoden. Bryter de opp og forlater den kjente tilværelsen til fordel for Kina eller Tibet?

– Det er ikke nødvendigvis så dramatiske ting som skjer. De fleste blir bare enda mer glad i kjæresten sin og i barna sine, svarer hun.

Hun forteller at mange er redd for at de skal bli til noe ukjent. At det bor en boks med larver i en som skal slippes løs. Men målet er å bli den man er, forklarer hun med den kristne 1600-tallsmystikeren Mester Eckharts ord. Mennesket er grunnleggende godt, og skapt for å leve i et

kjærlighetsfellesskap. Det er antagelsen.

«**Alt er normalt.**» Under den første behandlingstimen forteller Ørstavik meg at jeg er smalere enn jeg trenger å være. Jeg fyller ikke kroppen min fullt ut. Hun spør meg om barndommen, om hvordan det var å være meg. Men hun snakker ikke så mye. Det meste av tiden holder hun bare hendene på kroppen min. Gjør forsiktige bevegelser, lytter til kroppen.

– Her inne skal vi ikke være intellektuelle eller ironiske! sier hun litt strengt.

– Vi skal ikke være flinke!

Nede på gaten hører jeg noen som plystrer. En sjåfør ruser motoren. Jeg ligger med lukkede øyne, og det føles som om jeg dupper opp og ned i en liten båt ute på havet. Jeg våkner av at Ørstavik sier at vi er ferdige for i dag. Hun ber meg ta vare på meg selv.

– Husk at alt er normalt, sier hun.

– Noen blir sinte – på verden, eller på meg. Noen blir triste, noen blir veldig glade. Det kan vare i flere dager, til kroppen har gått seg til.

**Mitt indre.** Jeg blir bare trøtt. Bena mine skjelver idet jeg går ned trappene og ut på gaten. Jeg setter meg på den store steintrappa til det gamle Universitetet og prøver å komme til meg selv. Det er torsdag ettermiddag. Hele helgen er jeg trøtt, og hele neste uke. Men nakkestivheten som plaget meg da jeg kom dit, er faktisk borte. Alle spør: hvordan det gikk, hva slags metode det er. Hva som skal skje. Jeg blir svar skyldig. Jeg vet ikke hva som skjer, men jeg kjenner at det foregår et eller annet.

Rosenbehandling, har jeg forstått, handler om å åpne opp og kjenne etter. Forholde seg til sterke følelser, både gode og vonde. Det kan være en skremmende tanke. Allerede da jeg gikk ned trappene etter første time hos Ørstavik, ble jeg uforvarende konfrontert med min egen angst. Jeg gikk i feil retning, og var plutselig i bygårdens indre. Det var ikke et pent syn. Malingen var flasset av ytterveggene, noen gamle vifter sto og duret og gikk, det stinket fra søppelkassene og en vindeltrapp snodde seg opp mot det ukjente. Er det slik det ser ut i mitt indre? tenkte jeg. Og vil jeg i så fall inn dit?

Jeg fant porten ut til gaten. En plakat var oppslått på innsiden: «Porten skal alltid holdes låst! Den kan være treg når det er kaldt, så husk at den må lukkes skikkelig når du går.» Jeg slamret den igjen og hørte låsen klikke.

**Hardcore.** Det er to og et halvt år siden Hanne Ørstavik startet utdannelsen som rosenterapeut på Axelsons Body Work School i Oslo. Hun søkte på nettet, og «vips!» så befant hun seg på et introduksjonskurs i rosenmetoden. Like plutselig som da hun mange år tidligere søkte på forfatterstudiet i Bø og «vips!» begynte å skrive sin første roman. Det ble for magert bare å sitte og skrive dag ut og dag inn, som hun har gjort på fulltid siden hun debuterte i 1994.

Utdannelsen er fri for lærebøker, og består av det samme ukelange kurset om igjen og om igjen, syv ganger til sammen, i tillegg til et anatomikurs. Deltagerne behandler hverandre og observerer hverandres behandlinger. Mellom hvert kurs må det gå tre måneder, og man kan maksimalt ta tre kurs i året. Til slutt kommer en praksisperiode, den hun er inne i nå, hvor hun skal gi 350 behandlinger i løpet av halvannet år. Tanken er at det skjer noe med dem som studerer mellom hver gang de samles. Det gjør det også, forteller hun. Hun har sett hvordan ansiktene til de andre deltagerne har foldet seg ut mer og mer for hver gang de har møttes; det er som om det har kommet et mildt og mykt drag over dem.

Er hun ikke redd for å bli for *soft* av alt dette? Og for lykkelig, ikke minst? Mange av dem som går til henne er forfattere, kritikere og journalister, og Ørstavik går til behandling selv også. Hun har gått i ulik terapi nærmest kontinuerlig siden hun debuterte, men dette er den «mest *hardcore*» behandlingsformen hun har vært borti. Det er blod og tårer.

– Jeg ligger på benken og ler og gråter og svetter. Og det virker.

sier Ørstavik.

Skrivingen og rosenmetoden er to sider av samme sak for henne. De utfyller hverandre, og handler om det samme: å oppsøke smertepunkter, ved hjelp av hendene i rosenmetoden og språket i litteraturen. Målet er en form for erkjennelse som virker frigjørende. Akkurat nå synes hun utfordringen ved å våge å møte et annet menneske og være nærværende, er mye mer spennende enn den hun får ved å «sitte og være flink med en bok».

– For en som er sånn intellektuell-analytisk som meg, er det en kjempeutfordring å våge å stole på det jeg erfarer der og da, uten å sjekke tusen ganger om det er riktig.

I tillegg mener hun begge deler handler om å si det som det er. Ørstavik er ikke redd for å miste troverdighet som forfatter av å bevege seg i den alternative verden.

– Synes folk dette er teit, så er det helt opp til dem. Jeg tenker at dette går jeg inn for – vil du være med, så heng på!

Så hun tenker ikke på alle dem som aldri svarte på invitasjonen hennes, hva de tenker om henne?

– Nei.

**Hands on.** Hvorfor dvelte terapeuten Ørstavik ved bestemte punkter på kroppen min? Hun sier hun ser og kjenner hvor det ligger noe. Det er gjerne muskelspenninger, som vi har laget for å beskytte oss mot følelser som har vært smertefulle. Eller det motsatte: en begeistring som var for stor til at omgivelsene tillot at man uttrykte den.

Spenningsene kjennes forskjellige, og alt «snakker»: en stor flate som er utstrakt, en forhøyning som buler utover og kjennes som et lite fjell, inndragninger hvor noe er trukket inn, søkk i kroppen. Rosenterapeutens jobb er ikke å ta spenningen bort, men å møte kroppen og gjøre den oppmerksom på at den er spent, så den får mulighet til å velge. Ikke noe punkt er for lite og ubetydelig til å kunne romme en forandring.

– Du kan behandle en tommel og frigjøre et helt liv!

Det viser seg at mange er smale. Kroppen kan være 90 centimeter i bredden, men kanskje har man bare tillatt seg å være innenfor 60 av dem. Dette er Marion Rosens teori. Hun mener kroppen har en maksimal lengde, bredde og dybde, og at kroppens mulighet til sunn utvikling bestemmes av hvor mye psykisk plass den har å røre seg på og puste i.

– Det er akkurat som om mange av oss har klemt oss sammen, sier Ørstavik.

Det handler ikke om lys eller energi eller åndelig overføring, men om helt konkret tilstedeværelse, forklarer hun.

– Dette er *hands on*.

Ingen mystikk?

– Nei, men det er kjærlighet, som skjer i møtet. Det er det som virker.

**Å kaste skallet.** Marion Rosen trodde det var veldig aggressive og sinte følelser folk skjulte mest. Etter hvert kom hun frem til at det vi gjemmer innerst inne og skjuler aller mest, er kjærligheten vår.

– Varmen vår, det myke i oss. Fordi det gjør så vondt. Smerten kan du være hard i, men du kan ikke være hard i kjærligheten din. Og det å bli avvist der, det å ikke bli møtt der – jeg tror det er så ekstremt forkrøplende. Og så lager vi hardheten, som et skall rundt oss, sier Ørstavik.

Det høres nesten for godt ut til å være sant. La oss se ekstra nøye på plagede forfattere og stressede journalister i tiden fremover, de som legger seg på Ørstaviks benk, om de ser gladere ut enn vanlig. Hvis selv kritikerne går rundt og smiler, må vi innrømme det: Rosenbehandling virker.

[abb@morgenbladet.no](mailto:abb@morgenbladet.no)

Ørstavik tror ikke litteraturen blir dårligere av at man blir lykkeligere. Den blir sannsynligvis annerledes, sier hun. Du får frigjort krefter så du får gjort mer. Det blir mer av deg. Mer av alt.

– Smerten kan faktisk smelte bort, og du kan få et rikere liv. Og jeg kan ikke tro noe annet enn at det vil gi en rikere litteratur.

Hun forsikrer om at rosenmetoden ikke er noe hun har begynt med for å hente inspirasjon til skrivingen sin, som en annen Irvin D. Yalom, den amerikanske forfatteren som skriver romaner med historier hentet fra terapirommet.

**Smale ankler.** Halvannen uke etter første behandling ligger jeg på benken igjen, og føler meg litt tryggere enn sist. Jeg forteller hvor trøtt jeg har vært siden forrige time. Ørstavik tror det er kroppen som jobber. Det kan ta et par uker før den har integrert seg igjen, sier hun. Jeg ligger med teppet over meg og kjenner hvordan hun holder hendene på anklene mine.

– Du har påfallende smale ankler, sier hun, og spør om det har vært trygt å være meg i verden. Anklene er stedet hvor kroppen møter føttene, som igjen er mitt kontaktpunkt med jorden. Det har med fotfestet mitt å gjøre, forstår jeg; hvor stødig er det egentlig?

Hun tar et godt grep om nakken min, den andre hånden holder hun på mellomgulvet. Hun holder den der lenge, og denne gangen skjer det noe. Først er det akkurat som det stråler gjennom kroppen. Så kjenner jeg plutselig ikke underlaget jeg ligger på. Deretter føles kroppen uendelig tung. Jeg forteller om opplevelsene.

– Rett før du sa det, slappet du veldig av, sier hun, og lurar på om det at jeg ikke kjente underlaget, kan ha sammenheng med at det ble vel mye for kroppen på en gang.

**Lojal kropp.** Det står en bukett plastblomster i en keramikkvase i vinduet. Valmuer, riddersporer, og en gul som jeg ikke kjenner navnet på. Sammen med akvarellene på veggene henger plansjer over muskel- og skjelettsystemet. Ørstavik sier at det ikke nødvendigvis skjer så mye den første gangen en får rosenbehandling. Det kan ta litt tid før kroppen føler seg velkommen.

Sliter kroppen min med å forstå at den er velkommen? spør jeg.

– Kroppen din er lojal, og passer på deg, slik den alltid har gjort. Derfor skjer heller ikke endringene som følge av behandlinger i rosenmetoden plutselig og voldsomt. Kroppen tillater bare at endringen skjer i et tempo du er i stand til å takle, sier hun.

Rosenterapeutenes tillit til kroppen er sterk. Kroppen husker det en helst ville glemme, men den husker også det en ville huske, men som en likevel glemte.

– Det er ikke slik at vi kan stenge av for noen følelser og åpne for andre, forteller Ørstavik.

Åpner vi opp for vonde følelser, kommer de gode på kjøpet. Og omvendt. Spørsmålet er om vi vil leve mer intenst, eller foretrekker å være litt bedøvet. Holde smerten på armlengdes avstand i stedet for å bli kjent med den.

– Det er mange som finner ut at de ikke orker, når det kommer til stykket. De vil heller ta en pille og fortsette livet som før.

**Flink med bok.** Dagen etter andre behandlingstid møtes vi på Litteraturhuset for å snakke om forholdet mellom litteraturen og rosenmetoden. Nå er hun i praksis, noe som betyr at hun behandler en dag i uken og sitter hjemme i leiligheten sin på Frogner og skriver de fire resterende. En passe fordeling, synes Ørstavik. Hun strør fortsatt om seg med litterære referanser, nå til det hun gjør som terapeut.

– *Varför är vi inte i paradiset?* spør hun med den svenske poeten Ann Jäderlund.

Best liker jeg historien hun forteller fra Sigrud Undsets debutbok *Fru Marta Oulie*, om den lille jenta som har fått hånden sin kjørt over av en kjerrevogn, og vil rive av seg bandasjen for å se hvordan såret ser ut.

– Rosenmetoden er det samme: å ville se inn i det, såret, møte det, å være i kontakt med livet sitt,