



Rosenmetoden

– behandling för huvudfotingar

Över 90 procent av de som kommer till Rosenbehandling är huvudfotingar. Världen kryllar av dem: människor som lärt sig styras främst av sina tankar, köra över känslan och kommandera kroppen. Men det finns en gräns, där egot gör revolt och kroppen ligger slutkörd och kippar efter luft.

Utan kropp och känsla kan inte huvudet uträtta något av värde. Det är först när kropp, huvud och känsla är delaktiga samtidigt i våra liv och drar åt samma håll som vi upplever oss som de hela individer vi är. Men dessvärre är det ofta glappkontakt mellan dem. En av dem tar över, eller en är förtryckt av de andra. I längden gör det oss stressade, trötta och ledsna utan att vi egentligen vet varför.

Vanligt är att huvudet gör upp planer, har lösningar och förklaringar som får känslan att ge upp. På samma sätt kan kroppen med fysiska symtom tränga undan känslor som vill komma till uttryck, eller en stark känsloupplösning sätta huvudets förnuft ur spel så att vi gör något som inte är bra för oss.

Rosenmetoden är ett verktyg som mäklar fred mellan dem. Lugn beröring och närvaro är grunden. När vi är närvarande i kroppen, och känslan vågar uppleva alla nyanser, kan huvudet lugnt acceptera det som är.

Kroppen – vårt fysiska verktyg

Genom kroppen kan vi verkställa känslor och tankar och skapa det liv vi vill ha. Många ägnar den inte mycket uppmärksamhet förrän den gör ont, eller inte fungerar som den ska. Musklernas naturliga uppgift är att hålla kroppen upprätt, att röra sig och ta i, och när behovet är uppfyllt ska de slappna av igen. Men om musklerna spänns under en längre tid

för att hålla tillbaka oönskade eller otillåtna känslor byggs en mur där till sist inga känslor alls kan nå in eller ut; vi får en spänd och återhållsam attityd till själva livet. Priset är högt. Vi isolerar oss från andra, och känner oss obekväma och ensamma med oss själva.

Med Rosenmetoden når vi minnen som satt sig i kroppen, spänningar vars ursprung vi glömt. Man kan likna kroppens celler vid datachips som kan bearbeta, lagra och ta fram information. Det behövs en viss kod för att hämta information; allt finns inte i datorns arbetsminne. I kroppen kan mjuk beröring, musik eller en doft vara nyckeln som framkallar minnen och känslor från längesen. Så snart informationen är tillgänglig kan den ändras och lagras på nytt, både i datorn och i kroppen.

I samma stund som vi vågar släppa fram känslorna bakom våra spänningar blir kroppen mjukare och rörligare. Det kan ibland göra oss trötta och

utmattade. Samtidigt får vi alltmer kontakt med oss själva.

Huvudet – tankar och föreställningar

Många människor skyddar sig, utan att veta om det, mot att känna eller uttrycka sina verkliga känslor med massor av ord om det de tänker och vet. Pratar, ringer och mejlar, istället för att stanna upp, släppa alla förklaringar och känna efter vad som är deras innersta sanning. Tystnad är vitaliserande för sinnet. Även omgivningens tystnad är välgörande, men vår egen är viktigast. Att bara ha uppmärksamheten vänd mot oss själva och det som finns omkring och i oss, utan att göra något.

Vi är inte alltid medvetna om att tankar skapar känslor. Speciellt automatiska vanetankar, negativa som positiva. De är så snabba att vi knappt märker dem, men känslan som de utlöser dröjer kvar mycket längre. Vi tror då att det är situationen vi är i som skapar känslan, medan den i själva verket är ett resultat av föreställningen som tanken grundar sig på; en föreställning som från början kanske inte ens var vår egen.

Huvudet är ändå inte alldeles värdelöst; utan det hade vi inte överlevt. En av dess viktigaste uppgifter är att skydda oss mot sådant som är skadligt för oss – det är därför det så envist värjer sig mot att återuppleva det som

en gång varit smärtsamt. Men att ha en känsla som vi inte vågar känna fullt ut är som att läsa en bok fram till sista kapitlet, och sluta läsa där av rädsla för att få veta hur det gick. Det är som det är, oavsett om vi väljer att veta det eller inte, men vi går miste om viktig information och en möjlighet att växa och utvecklas.

Känslan – vår livskompass

Många tänker att en Rosenterapeut jobbar med känslor. Det stämmer inte. Ångest, sorg och ilska kan inte opereras bort. Däremot rör terapeuten vid det försvar många byggt upp, och gör det möjligt att nå djupt nedtryckta känslor. Terapeuten är också med när de nyuppväckta känslorna tas om hand och transformeras till något nytt.

Om kroppen blir berörd och vi inte känner någonting betyder det att "någonting" är avstängt. Att bli berörd och känna "ingenting" är omöjligt. Ibland vet man inte först vad det är som känns, kanske bara att det är väldigt smärtsamt, obehagligt eller irriterande. Det är viktigt att våga stanna kvar, att inte följa impulsen att röra sig för att komma bort från känslan. Att tillåta huvudet att bli medvetet om hur det känns är första steget till förändring.

Lyssna inåt

Nästa steg kan vara att få det ur sig. Att berätta eller skriva om ett traumatiskt

minne kan vara ett sätt att få kroppen att släppa taget om det. Det är inte samma sak som att leva ut känslorna, i meningen att inte bara känna dem utan även ta i lite extra. Gråta och skrika "lite mer", så att man verkligen "når botten", så att man blir "fri". Sannolikt är detta en föreställning som riskerar att dra oss längre bort från våra verkliga känslor, från det som finns innerst inne. Utlevelse kan få karaktären av affekt och suggestion som man trigger fram, som att sätta motor på känslorna. Att komma i kontakt med det som är sant handlar istället om inlevelse, om att öppna sig och lyssna inåt.

Huvudet har här sin viktigaste uppgift: att bli medveten om och bekräfta det som verkligen är. Då kommer vi automatiskt att röra oss åt rätt håll, och naturligt lämnar vi annat bakom oss. Då blir känslan vår kompass, istället för att tanken rusar i förväg och planerar, styr och ställer.

Huvudet vet inte vad som är bäst för oss, det vet bara känslan som kommer från den djupaste viljan. ♀



*Det finns sprickor i allting.
Det är så ljuset kommer in.*

Leonard Cohen



Artikeln är en kort resumé av boken *Hela du. Kropp, Huvud, Känsla* av Madeleine Bolander, Rosenterapeut sedan 2002 och innan dess massageterapeut. Boken är den första om Rosenmetoden som skrivits på svenska, tidigare finns några få böcker översatta från engelska. Med personliga beskrivningar och mängder av exempel förmedlar Madeleine så mycket förståelse för metoden som det går att nå utan att själv få en behandling.

– Sedan jag började utbilda mig till Rosenterapeut har jag känt behov av att formulera vad en Rosenbehandling gör med oss, berättar Madeleine. Först skrev jag "i smyg" under utbildningen. En av grundtankarna i Rosenmetoden är att "kroppen minns"; att skriva talar ofrånkomligen till huvudet... men under senare år har personer som kommer till mej för behandling bett att jag skulle skriva om vad det är som händer under en session. Jag ser boken som ett

beställningsjobb, skrattar hon. Jag ville också att den skulle vara lättläst och kunna förstås av alla.

– Med större erfarenhet märker jag hur allt kommer i sin egen takt; inget kan forceras, konstaterar Madeleine. Fast jag inte "gör" något med personen på bänken utan bara tillåter det som är, händer det ändå någonting – ibland något avgörande. Med åren har jag blivit mer osäker på om det alls går att klä i ord. Att läsa är inte detsamma som att uppleva, men det kan vara en ingång till att vilja uppleva en behandling i verkligheten. Väcka intresse och nyfikenhet.

Det var först när jag själv fick behandling under utbildningen jag riktigt förstod kraften i den varsamma beröringen. Att mjukhet och stillhet kan nå in till de riktigt djupa spänningarna så att lager efter lager av spänning släpper. Känslor jag glömt sedan länge kom fram i ljuset, och det ledde till större medvetenhet och självkänedom. Att gå på egen behandling är numera som att stämma möte med mej själv, det är helande i sig. Att känna det som är, märka var det stoppar, och öppna för att vara i flödet.