

**D**a jeg gikk til kroppsbehandling første gang, var det fordi jeg kjente at jeg trengte at noen tok på meg uten å skulle noe med meg, sex eller en annen slags gjensidighet. Jeg trengte berøring, og jeg trengte å få. Det var alt jeg visste. Gradvis forsto jeg hvor spent og holdt jeg var. Da jeg ble mer avspenning og slapp pusten mer til, forandret også livet mitt seg, innen et år var jeg skilt og innen to hadde jeg gjennomført en stor flytting. Etter tre år begynte jeg selv å utdanne meg til rosen terapeut. Jeg kom til et introduksjonskurs helt uten å ha fått behandling i metoden, jeg bare stupte inn, behandlingen jeg frem til da hadde gått i, var psykomotorisk fysioterapi. Og jeg, som en gang hadde villet bli psykolog og trodde meg klar for det meste av menneskelige uttrykk og fortvilelser: Det var underlig å erfare meg selv der på kurset, hvor lite som skulle til. Da en av de andre begynte å gråte da vi øvde på hverandre, da holdt knærne mine på å knekke sammen, dette er for mye, tenkte jeg, dette klarer jeg ikke. En annens gråt.

Men så ble jeg, likevel. Det var noe vi lærte, på rosenutdannelsen. Å bli. Bli i det som er, den følelsen som er, å kjenne den uten å skulle fikse eller forandre den. Bli i det som skjer, da, det som åpner seg, der.

**Under utdannelsen** i rosenmetoden var et av de gjentakende elementene å observere en behandling. Da satt vi i små grupper og så på, i stillhet, at en terapeut ga behandling til en av oss, som da lå avkledd utstrakt på en benk. Vi så på hvordan terapeuten møtte, berørte og så kroppen og mennesket som lå der på benken. Vi fulgte hvordan pusten beveget seg gjennom kroppen, om det var noe som forandret seg, og hva denne forandringen da besto i. Vi lyttet til samtalen mellom de to, lavmælt, men det kunne også være skrik, brøl, utbrudd av sinne, eller gråt, kanskje sår gråt, som hos et lite barn. Vi sa ikke noe, vi bare var der, satt der, og så. Tok inn. Og ga, ga det å være der, vårt nærvær, vår oppmerksomhet.

I *Dødssykdommen* skriver Marguerite Duras om en mann som betaler en kvinne for å være hos ham i seksten døgn på et hotell. Han vil at hun skal lære ham å elske. Det er ikke sex han betaler henne for. Men dette andre, det er det han vil, det er det han ikke kan, det er det som er dødssykdommen. Ikke å kunne elske.

I *Sykdommen til døden* skriver Kierkegaard om forholdet til seg selv, om en ærlig og alvorlig trang til å være i et sant forhold til seg selv, som er å miste seg selv, la seg miste, ha tro, gi seg til Gud, la Gudsforholdet være i stedet for, og dermed bli stedet for, selv-forholdet i seg. Som også er å elske, tenker jeg. Sånn skriver de om det samme, på helt forskjellig vis, Marguerite Duras og Søren Kierkegaard.

**Marion Rosen**, som utviklet rosenmetoden, sa at den følelsen folk sterkest prøver å gjemme i kroppen, er kjærlighet. I terapeutiske teorier, i det vi tenker om oss selv, er det ikke oftest at vi tror det er omvendt? At vi skjuler det vi synes er stygt i oss, heshlig, uønsket og uakseptabelt. Alle de monstrene og djevlene det aner oss at vi er. Men så: At det er i vår kjærlighetsevne at vi virkelig er sårbare. Det barnet vi var som kom mot far, som kom mot mor, med armene utstrakt, med hele kroppen dirrende av glede. Men så, at den gleden var for mye. Den krevde et for åpent svar, eller ga gjenlyd inn i de krasete myke stedene den voksne selv hadde stengt av eller ikke klarte å finne frem til da, uansett, det var for mye, til å kunne tas i mot. Å bli avvist der, hånet, oversett. Eller bare ikke møtt. Ikke få et fyldig svar som gjorde følelsen gyldig, i barnet, bare et grunt nikk, et overfladisk smil, kanskje. Eller å bli forlatt av den du hadde gitt deg til. Sitte i barnevognen og se mamma gå, bli borte, langs veien, en liten prikk. Forsvinne. Barna i Ecuador som blir satt igjen hos en nabo eller tante mens

*Jeg tror det er det største spranget vi gjør.*



# Å våge sin egen l

**ALTERNATIV MEDISIN** *Kjærlighet, sier Marion Rosen. Det er det rosenmeto*

foreldrene reiser for å tjene penger i USA. Barna til den filippinske au-pairen som bor på hybel i kjelleren din. Eller at du måtte på sykehus, før sånn det er blitt nå – at de voksne får bli, den gangen da de bare snek seg ut og lot deg være der. Og så slutter det i deg, så lukker det seg i deg, så stenger du det av. Det er musklene som stenger, som holder og gjemmer. Og etter en stund merker du det ikke mer. Det er blitt en måte å være i kroppen på, og dermed en måte å være i verden på. Det er blitt din verden.

Sånn Wittgenstein snakket om at språket var hans verden. Det som fantes og var virkelig. Hva om det finnes en annen kropp inni den spente kroppen, som en mulighet for en annen verden i verden, et annet liv.

Det er vårt eget valg om vi tør komme i kontakt med den grunnleggende følelsen som kjærlighet er, tenker Marion Rosen. Hun mener de andre følelsene ligger over, som sinne, frykt, tristhet, sorg og fortvilelse, og at disse skjuler vi for å beskytte oss mot andres reaksjoner. Men



# Kjærlighet

Den handler om.

kjærligheten holder vi tilbake mest på grunn av oss selv, av frykt for å bli rammet i vårt aller innerste.

Men hva om vi vil. Hva om vi vil ville, vil tørre, vil våge. Men ikke kan. Ikke vet hvordan. Bli hos meg i seksten dager, lær meg å elske.

**Både Marion Rosen** og Marguerite Duras er født i 1914. Duras i fransk Indokina, nå Vietnam, mens Marion Rosen var tysk jøde, hun kom via Sverige til California tidlig førtital. Marion

Rosen ville bli danser, men var for lang, hun ble fysioterapeut og på tredvetallet arbeidet hun i kretsen rundt Gustav Heyer og Carl Gustav Jung, med fokus på avspenning, pust og bevegelse. Rosenmetoden utviklet hun siden gjennom erfaringene med klienter i praksisen hun hadde i Berkeley. Hun ble oppmerksom på hvordan spenninger i kroppen slapp når deres følelsesmessige historie ble bevisstgjort. De myke, lyttende hendene, trykkene og nærværet som behandlingen utgjør, tillater bilder og minner å komme fram. Duras jobber på samme måte, i språk. Med bilder som tillates å komme fram, som lyttes til.

Men hva er det som virker, i det som virker? Det spør vi vel alltid om, når det gjelder kreftbehandling på Radiumhospitalet, når vi går til akupunktur eller soneterapi. Hva er det som virker? I rosenmetoden er tanken at når spenninger i kroppen slipper, så frigjøres musklene fra den statiske holdingen som spenningen var, og en kan oppleve et større mulighetsrom i seg selv, til å gjøre tenke mene og handle nytt og annet og variert. Kroppen får tilgang til sitt selvhelende potensiale. Min erfaring, etter å ha gått utdanningen sammen med andre (kvinner, vi var som regel bare kvinner, sytti kvinner som sitter i ring i en sal, eller som står ved lange rader av benker og behandler hverandre), er at noe åpnes og mykner. At det er noe godt i oss som slipper fram, en varme. Jeg kan se det i mitt eget ansikt, sånn jeg kunne se det i ansiktene og kroppene til dem jeg gikk sammen med.

Men hvordan virker det? Det er mye som virker i det som virker, men det finnes et møtepunkt mellom rosenmetoden og Duras og litteraturen og Jung som jeg vil løfte frem, og det er bildene. Bildet som et sted i oss, som en indre scene eller et landskap. Jung var opptatt av bildene i drømmer og i eventyrene, og han mente at disse indre bildene var budskap fra sjelen, fra det stedet i oss som vil vokse seg stadig mer helt.

**Jeg tenker** at det er en parallell i Jungs tanker om sjelen og måten Kierkegaard snakker om Gudsforholdet på i *Sykdommen til døden*. At det for begge handler om å være i en åpen og bevegelig henvendthet mot dette stedet i seg, som kan kalles sjelen eller Gud. Og Jung mente at ved å omgås drømmebildene, eller bildene i eventyr og myter, så kan vi nærres i vårt indre, og at det siden vil få konsekvenser i livet vårt, i kroppen og verden. At noe kan leges og heles, ved å være hos det i seg, som bilde. For bildet er ikke fastholdt og definert. Bildet er åpent, en kan fokusere på ulike ting i det, la forgrunn og horisont bølge. Komme tilbake til det. Være der.

Duras' tekster er også bilder, og rom. Det er sånn de virker, ved å lage bilder som det er mulig å gå inn i. Ofte er det flere lag av bilder, fortellinger, som ligger inni hverandre, som i romanene *Emily L.*, eller *Moderato Cantabile*, hvor noen overhører noen andre, og det blir mulig å gå frem og tilbake mellom fortellingene i disse bildene, og se hvordan de setter hverandre i bevegelse, gir hverandre mening ved å lage mellomrom som gir forskyvelser av mening.

I rosenmetoden kommer en gjerne i kontakt med minnene som muskelspenningene rommer, i form av et bilde. Eller det kan være en lyd, en lukt, en fornemmelse bare. Men ofte flyter det opp bilder fra det vi vel kan kalle det ubeviste, mens vi ligger der på benken, bilder som enten er erindringsbilder eller mer som drømmebilder, som kan være innganger til å forstå noe, eller vise muligheter, lenger frem.

**Da jeg holdt på** å skrive ferdig romanen *48 rue Defaqz* og ikke visste hvordan den skulle slutte, fikk jeg under en rosenbehandling opp et bilde av et lite foster som var festet til ryggraden nede ved korsryggen. Og det var noe med det bildet, og hva det bildet var fylt av, en følelse av håp, som jeg visste hørte hjemme i romanen, og jeg kunne gå hjem og skrive bildet inn der, og det er sånn romanen slutter.

Marion Rosen har fortalt at hun hadde en drøm natten til Krystallnatten 9. november 1938. Hun var da fortsatt i Tyskland, og hun drømte om en stor sky som etter hvert formet seg til et kvinneansikt. Kvinneansiktet fylte hele bildet, og hun sa: «Ikke være redd. Jeg skal passe på deg.» Drømmen sluttet der, men hun lot seg lede av den, har hun selv fortalt. Hun trodde på drømmen og fulgte de veiene som åpnet seg for henne i månedene etterpå da hun var på flukt.

Tro kan flytte fjell, står det i Bibelen. Og din tro har frelst deg. Vi velger selv om vi våger vår egen kjærlighet, mente Marion Rosen. Jeg tror det er det største spranget vi gjør. Om og om igjen, som mennesker. Men hvordan skjer

det? At vi våger? Søren Kierkegaard skriver i *Sykdommen til døden* om alle de måtene vi vil styre den hjelpen vi eventuelt skulle kunne få. Som for eksempel gjerne å ville hjelpes, men ikke på en hvilken som helst måte. Som rosen-terapeut, og som en som går i behandling selv, tenker jeg at det er i det å gi seg hen, at forandringen skjer. At det er det som er nåde. Ikke hjelpen som kommer etter fallet, men å kunne falle. Kierkegaard skriver om å ydmyke seg, gjøre seg myk. At det er det avgjørende. Jung skriver at i prosessen med å virkeliggjøre selvet, så er det ikke nye byggesteiner overst som skal jekkes på plass, men at forandringen krever at hele selvkonstruksjonen knuses ned. Gang på gang. For

å kunne settes sammen igjen på nye måter. Å la det skje i seg. Å tro at det kan skje i seg, med seg. Åpne seg for det. Hva i oss bestemmer om vi tør og vil, om vi kan det?

**Rosenmetoden** er en alternativ behandlings-

form. Alternativbevegelsen rommer så mye forskjellig, seriøse aktører og ren humbug, og den blir gjerne uthengt og latterliggjort, samtidig som mange mennesker faktisk opplever å få hjelp med livene, smertene og kroppene sine her. Også Marguerite Duras har blitt latterliggjort for tekstene sine. Hun har stor anerkjennelse og samtidig ikke, i mange kretser er det nesten skamfullt å nevne henne, særlig i tunge, akademiske sammenhenger blant de som har kredibilitet og makt.

Er kjærligheten for farlig? Er det det? Vi stenger den av, vil ikke åpne for den. For Duras skriver rett inn i såret, skriften hennes er sår, helt åpent nakent råt. Den er følelsen, av å dø, av ikke å kunne, ikke vite, ikke ikke. Alt dette åpne, det er der, åpnet, i tekstene.

Og når Marion Rosen blir spurt hva som er virkemåten i rosenmetoden, hva er det egentlig som skjer. Så svarer hun ikke teknisk med fysiologiske termer om avspenning og oxytocin. Kjærlighet, sier Marion. Det er det det handler om.

## ROSENMETODEN

➤ Alternativ behandlingsmetode som er basert på en antatt, ikke vitenskapelig verifisert, sammenheng mellom kroniske muskelspenninger og fortrengete minner eller trauma.

➤ Det blir sagt at den leder til økt selvforståelse og velvære.

➤ Metoden er utviklet av den tysk-amerikanske fysioterapeuten Marion Rosen (1914 – 2012) og har navn etter henne.

Kilde: Wikipedia

**Alternativbevegelsen rommer så mye forskjellig, seriøse aktører og ren humbug, og den blir gjerne uthengt og latterliggjort.**

**HANNE ØRSTAVIK**  
Forfatter  
ideer@morgenbladet.no

