

Berøringsterapi er helende:

Kontakt med kroppens hukommelse

At kroppen husker det hodet helst vil glemme, er nøkkelen til Rosenmetoden. Metoden er en form for berøringsbehandling som de fleste opplever som både frigjørende og helende.

Tekst: **Tone Solberg** Foto: **Scampix** og **Kjersti Gjems Vangberg**

◆ Selv om behandlingsrommet til Bente Elviken befinner seg i en travel sentrumsgate i Oslo, hersker det en inkluderende ro i det hvitmalt lokalet der enkle, lyslilla tekstiler gir øynene ytterligere hvile.

Uten å si noe, bøyer Bente Elviken seg rolig over kvinnen som ligger ustrakt på benken. Hun heter Ragnhild Heidem Torgersen. Etter noen handlinger hos rosen terapeut Bente, var hun så tilfreds med resultatet at hun bestemte seg for å ta fatt på utdannelsen selv. Mer enn 30 år som lærer i grunnskolen hadde gjort henne sliten. Hun kjente seg utbrent, og led av flere "vondter".

Det handler om å møte



Rosen terapeut Bente

å late som om vi er psykologer, men vet at behandlingen kan være fin å kombinere med terapitimer. Mange vil oppleve at det å få ris- tet av seg litt gruff fra fortiden, åpner døren til nye muligheter. Gjennom Rosenmetoden kan man komme nærmere det mennesket man egentlig er, og ikke den man tror man er.

Tilfeldig- heter og en artikkel i et blad, gjorde at Bente Elvi- ken fikk nyss

om behandlingen som såvidt var etablert i Sverige, men ennå ikke var nådd til Norge. På det tidspunktet var hun sliten av et liv som enkle med tre barn. og er berøringsterapi

alle drømmer og lengsler. Dette til tross for at hun "grein så snørr- og tårer rant" da hun gikk sitt første kurs og fikk de første behand- lingene.

–Jeg vil nesten si det så sterkt som at Rosenmetoden reddet livet mitt, innrømmer hun. – Hvis ikke jeg hadde valgt denne veien, er jeg redd for at jeg ville ha sittet i en krok og tyg- get valium. Jeg trodde

” 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".

engang at jeg hadde kjærlighet nok til å redde verden. Slik er det selvsagt ikke, og jeg drev rovdraft på meg selv.

Men som rosen terapeut får du dærlig kon-

Det er ikke mye som skal til for at kroppen vil slippe fri mer av nærhets-hormonet oksytocin:

- Ta et varmt bad, eller bruk litt lenger tid under den varme dusjen enn vanlig.
- Tørrbørste huden med myke, lette strykninger og sirkelbevegelser.
- Ta et varmt fotbad, og bruk tid på å smøre inn føttene med en krem/olje.

ROSENMETODENS GRUNNLEGGER

Marion Rosen ble født i Tyskland i 1914. Hun utdannet seg til fysioterapeut, men hadde i 1930-årene arbeidet mye med massasje, avspennings- og pusteteknikker, blant annet i samarbeid med psykoanalytikeren Gustav Heyer, som var elev av Carl G. Jung. Som fysioterapeut ble hun ofte frustrert over at plagene gjerne kom tilbake når behandlingen var over. Først da hun utviklet metoder for å komme i kontakt med pust og følelser skjedde det noe noe i kroppen. Som jøde måtte hun flykte til Sverige da 2. verdenskrig brøt ut. Etter krigen flyttet Marion Rosen til Berkeley i California, der hun fortsatt er bosatt og praktiserer tre timer daglig. Hun holder fortsatt også kurs. Marion Rosen er 96 år gammel, og ser ingen grunn til pensjonere seg.

Vil du vite mer?

Norske Rosenterapeuters Forening (NRF) samler sertifiserte terapeuter og praksisårselever under utdanning. Alle medlemmer må

I neste utgave: Hånden som heler

Helbredelse ved håndspåleggelse er et fenomen eksistert i uminnelige tider, og i de fleste kulturer. Det er også kaller for en samlebetegnelse på

seg for det som er behagelig og oppbyggende. Av de to fysiologiske systemene som regulerer menneskets tilværelse, har "kamp- og flukt"-refleksene fått mest oppmerksomhet. En av de som har arbeidet mye med motsetningen, nemlig nærhet og tilhørighet, er den svenske fysiologiprofessoren Kerstin Uvnäs Moberg. Det hun kaller "fred- og ro"-systemet, baserer seg på oksytocin, et "lykkehormon" som utløses og aktiveres ved stimulering av hudens berøringsreseptorer. I to populærvitenskapelige bøker, "Lugn og berøring" og "Nærhetens hormon", forklarer hun oksytocinets virkning på kropp og sjel. Helt siden tidlig på 1900-tallet har det vært kjent at fødsel og amning av den nyfødte, utløser en flom av oksytocin som binder mor og barn sammen. Mobergs forskning viser at hormonet også kan aktiveres gjennom enkle aktiviteter som hyggelig samvær med andre mennesker, eller gjennom kontakt med et husdyr.

OKSYTOCIN ER ET HORMON SOM

dannes i nervecellene i hypotalamus i hjernen, både hos mennesker og dyr. Det setter i gang en rekke ulike kroppslige og sjelelige prosesser. Moberg går så langt som til å kalle det en "kjærlighetsdrikk" som gjør oss vennlig stemt mot våre omgivelser. Under påvirkning av oksytocin blir vi sjenerøse, sosialt aktive og tillitsfulle. Oksytocinet gjør mennesket bedre rustet til å skape, og ta vare på, nære forhold, noe som igjen fører til menneskelig vekst, og til fysisk og psykisk velvære.

Ifølge Moberg handler ikke god helse bare om å unngå de skadelige stressfaktorene, men bevisst å jobbe med det som fungerer og som gjør oss friske, glade og harmoniske. – Nærhet og berøring styrker mennesker fra grunnen av, sier rosenterapeut Bente Elviken. – Etter sju behandlinger med Rosenmetoden er produksjonen av oksytocin på topp. Dette er noe både friske og syke mennesker vil ha glede av.

Rosenterapeut og berøringspedagog Lene Ertnar avrunder det slik:

– Berøring er noe langt mer enn umiddelbar nytelse og følelse av velvære. Det er ikke alltid vi kan påvirke det som er opphavet til stress, smertor eller ensidighet. Men å gi berøring

inne i det fjerde og siste året i utdanningen til rosenterapeut. I dette praksisåret kan hun utføre behandlinger og bidra til andre menneskers heling gjennom den metoden som for henne har vært en betydelig hjelp til å finne nytt fotfeste i tilværelsen. Hun forteller:

– Som så mange dobbeltarbeidende kvinner på min alder, var jeg styrt av fornuft og pliktfølelse, Rosenmetoden spilte på helt andre strenger. Jeg fant rom inni meg som jeg ikke visste at jeg hadde, og ble fylt av en indre ro. På et vis føler jeg at jeg har fått meg selv tilbake, konstaterer Ragnhild Heidem Torgersen fornøyd. ♦

Som mat og luft

bestemt berøringsmetode som en del av den daglige omsorg og pleie ved sykehjem. Hun arbeider også som frivillig ved et sykehus, for å gi sitt bidrag med berøring som omsorg og lindring ved livets slutt. Arbeidet ved et tverrfaglig smertemedisinsk institutt på Majorstua i Oslo, opptar henne mye:

– Hensikten med taktill berøring er omsorg, lindring og å styrke følelsen av velbehag. Det er godt å kjenne på fornemmelsen av at det ikke alltid er smerter i en plaget kropp. Gjennom strykninger på huden på hele kroppen kan man også bli påminnet om de friske delene av kroppen. De langsomme strykningene på huden fanges opp av spesifikke nerver, som sender signaler til hjernen. Denne aktiviteten hemmer dessuten smertepulser. For mange smertepasienter kan taktill berøring ha samme virkning som å legge en ispose på en smellett skole eller en

Alternativmessen på Lillestrøm var Ragnhild Heidem Torgersens introduksjon til Rosenmetoden. Hun hadde virret litt rundt da hun fikk innfallet til å ta imot tilbudet om en gratis prøvebehandling. Det tok ikke mange minutter før hun kjente en ro som fikk tårene til å trille.

– Etter behandlingen fikk jeg visitkortet og tenkte at dette var noe jeg burde fortsette med. Men kortet forsvant og hverdagens traveltok overhånd. Først da Ragnhild møtte veggen og ble sykmeldt fra jobb på grunn av slitasje, kom hun til å tenke på den behandlingen hun fikk på Alternativmessen. Hun bestilte

Berøring:

ørste sanseorgan. Hele livet og velment berøring. God le mennesker friske, fastslår interapeut Lene Ertnar.

mennesker, forklarer Ertnar. – Innenfor den er muskulaturen også vårt forsvarsverk. For en som har mye smerte, er det ofte viktig at hendene ikke kjennes invaderende. Først når han/hun forstår at berøringen utelukkende skjer i hudlaget, og derfor ikke vil gå inn i muskulaturen, kan han/hun slappe av, hengi seg til situasjonen og ta imot. Ved siden av at Lene Ertnar er den ene av "Rosenterapeutene på Røa", er hun mye på farten for å holde foredrag rundt temaet berøring. Engasjementet er gløedende. Lene Ertnar vet at mennesker i alle livsfasener

Rosenterapeut Lene Ertnar