

NU *springer* *jeg rundt* SOM EN 14-ÅRIG

En angst, der havde gennemsyret hendes liv, siden hun var barn, betød, at Annalis Valentin sjældent var alene i sit hus og altid var anspændt. Først da hun som 66-årig kom i forbindelse med Rosenmetoden, begyndte angsten for alvor at slippe, og hun fik en voldsom lyst til at hoppe og danse.

AF MERETE RØMER ENGEL > FOTO: SIF MEINCKE

Hun kalder sig selv supersensitiv, mens hun skænker en varm frugtdrik med alverdens urter op i små glas. Vi sidder i 69-årige Annalis Valentins hyggelige have i Espergærde, og det er svært at forstå, at det er her, hun ikke har turdet være alene.

– Jeg turde ikke være i mit hjem, og jeg vidste ikke hvorfor. Derfor rendte jeg altid til alverdens foredrag og møder. Ude omkring og på skolen, hvor jeg var lærer, var jeg ikke bange. Men 'hjemmet' var for mig forbundet med en ubevidst angst, efter at jeg som fireårig blev misbrugt af en mand, der skulle passe os børn. Den angst har gennemsyret mig i alle de år. Min krop var ligesom låst, fortæller Annalis.

LAGRET I KROPPEN

Som ung forsøgte hun at begå selvmord og blev indlagt på en psykiatrisk afdeling, men hun lærte at leve med angsten, vænnede sig til altid at være ude og i gang. Aldrig sidde hjemme en aften alene. Siden fik hun tre børn og var en meget dedikeret lærer.

– Jeg elsker de skæve børn. De der har noget at slås med ligesom jeg selv, og det har især været børn med indlæringsvanskeligheder, jeg har kastet min kærlighed over, siger hun.

Som 36-årig måtte hun dog igen ned med nakken. En voldsom urinsyregigt gjorde hende fuldstændig handicappet, men som mor til tre og med livet foran sig vidste hun, at hun ikke kunne give op. I stedet for at tage den stærke gigtmedicin gik hun i gang med at læse om og tage kurser inden for alternativ kost og behandlingsformer som blandt andet kinesiologi. Det blev en livslang passion, og det kurerede hendes gigt, men angsten sad stadig og nagede.

– Jeg følte mig overbevidst om, at min angst var lagret i kroppen. At det var nødvendigt at arbejde både fysisk og mentalt for at slippe af med den, men jeg vidste ikke hvordan, siger hun.

Almindelig fysiologisk massage var for hård for Annalis. Hun havde det meget svært med berøringer fra mennesker, hun ikke kendte godt.

– Jeg gik simpelthen i chok, hvis nogen prøvede at massere mig. Det var helt umuligt, fortæller hun.

Derfor var det også et meget stort spring, da hun besluttede sig for at prøve den blide og anderledes form Rosenmetoden. Egentlig har det intet med massage at gøre, men er mere aflæsning af kroppen og berøring





ROSENMETODEN

Rosenmetoden har sit navn efter den tysk-amerikanske fysioterapeut Marion Rosen (1914-2012), som udviklede den respektfulde, nærværende og enkle berøring. Metoden anvendes blandt andet i USA, Tyskland, Sverige og Danmark, og den engelske betegnelse er RMB-Rosen Method Bodywork. Forskere fra et af Europas største medicinske forskningscentre, Karolinska Institutet i Sverige, har lavet de til dato mest dybtgående studier af metoden og konkluderet, at langt de fleste har gavn af behandlingen enten fysisk, psykisk eller på et selvudviklingsplan. Læs mere på rosenmetoden.dk

– Der gik halvandet år, før Lars overhovedet fik lov til at røre mine ben, siger Annalis med henvisning til rosentherapeut Lars Lauge Borre.

Det er nu tre år siden, Annalis med bærende hjerte mødte op i hans klinik første gang, men hun har absolut ikke fortrudt det, og hun går der endnu.

– Jeg tror, jeg kommer til at gå hos Lars resten af mit liv. Der er stadig ting, vi ikke er helt til bunds med, og de gode ting skal vedligeholdes. Men jeg kommer ikke helt så tit længere, ler Annalis.

I dag kan der godt gå et par måneder, hvor hun har travlt med andre ting og ikke kommer til behandling, men så heller ikke længere.

– Jeg har kunnet mærke lige fra den første gang, at det her var godt for mig, siger Annalis.

Det betyder ikke, at det altid har været lige behageligt.

– Alle de uforløste følelser af sorg og angst, som jeg har gået og båret på, de kommer op. Jeg kan simpelthen mærke, hvordan de slipper, siger hun.

Annalis taler især om den anspændthed i kroppen, som hun oplever, at hun er ved at blive kvit.

– Jeg kan springe som en 14-årig, skal jeg vise dig det, siger hun og springer i »

af de spændte muskler i kombination med åndedrætsarbejde. En søgen tilbage til den uforløste følelse, der har fået musklen til at spænde op.

– Jeg havde læst lidt om metoden og havde måske ikke rigtig turdet, men da jeg nede i alternativcentret i Espergærde så, at man kunne få en gratis prøvetime

hos en rosentherapeut-studerende, besluttede jeg mig for at prøve det, siger Annalis.

ANGSTEN SLIPPER

Selve det, at det var en mand, der skulle behandle hende, var dog voldsomt grænseoverskridende for Annalis.



Alle de uforløste følelser af sorg og angst, som jeg har gået og båret på, kommer op. Og jeg kan simpelthen mærke, hvordan de slipper.

bogstaveligste forstand op fra havestolen og laver rejehop.

ENDELIG FRI

– Jeg er så glad for, at jeg turde kaste mig ud i det. For man skal jo turde møde smerten igen følelsesmæssigt, og man skal ind og

ændre på den ubevidste beslutning, der er knyttet til følelsen. Det er jo nemt nok at blive væk fra behandlingen. Man kan altid finde en undskyldning om, at man ikke har råd eller tid, siger Annalis.

Et af hendes kodeord er: »Der er altid en vej.« Noget andet helt essentielt for An-

ROSENMETODEN *skaber balance* MELLEM KROP OG SJÆL

Behandlingsformen, som har hjulpet Annalis Valentin af med sin angst og anspændthed, er en lydhør kropsbehandling, der med lette tryk og åndedrætsarbejde giver klienten mulighed for at slippe spændingerne.

Lars Lauge Borre, der er rosenterapeut og behandler Annalis Valentin på sin klinik i Espergærde, forklarer om Rosenmetoden:

– Vi arbejder med sammenhængen mellem åndedræt, muskelspændinger og uforløste følelser. Det er en metode til fornyelse og vækst.

Muskelspændinger er ifølge rosenterapeuten kroppens forsvar mod at mærke og udtrykke følelser. De følelser, du ikke har kunnet give udtryk for, bliver holdt tilbage i kroppen i form af kroniske, ube-

vidste spændinger. De spændte muskler gør i Annalis' tilfælde, at hun trækker vejret overfladisk, føler sig stiv i kroppen og tappet for energi. Det, rosenterapeuten gør, er at kontakte disse spændinger på en respektfuld måde.

– Jeg lytter til kroppen og dens signaler med mine hænder, fornemmer hvor de spændte muskler er, lægger mærke til klientens åndedræt og kropsbygning og med lette tryk, ord og nærvær afspænder vi i fællesskab de spændte muskler. Det kan tage få behandlinger og mest handle om at mærke

roen i krop og sjæl, eller det kan være nogle mere dybtliggende problematikker, man tager fat på, siger Lars Lauge Borre.

KONTAKT TIL EGNE FØLELSER

I Annalis' tilfælde har behandlingen strakt sig over tre år med pauser indimellem. Men her har det også handlet om, at hun var så angst og blokeret, at rosenterapeuten i den første lange tid fx slet ikke måtte røre hendes ben.

– Annalis havde besluttet sig for, at hun gerne ville til bunds i sine angstproble-

nalis er også 'at holde ud'. For selv om det heldigvis er få af os, der bærer rundt på så voldsomme traumer, så kan det godt alligevel for den enkelte føles farligt at få lukket op for nogle gamle uforløste følelser. Og man skal selvfølgelig også altid vælge en terapeut, hvis professionalisme man har fuld tillid til. Men man kan også vælge ikke at gå så dybt ind i tingene som Annalis. I stedet kan man bruge Rosenmetoden som en form for afspænding og få en masse ud af det.

Der er ingen tvivl om, at Annalis oplever at have fået et meget rigere liv efter sine rosenbehandlinger.

– I dag kan jeg sige ligeud og ganske roligt: »Det har jeg ikke lyst til, eller det fun-

gerer ikke for mig.« Den slags var umuligt for mig at sige for tre år siden. Ham, der misbrugte mig, sagde, at hvis jeg sagde 'det' til nogen, slog han mig ihjel. Det har siddet i mig lige siden, så det var blevet farligt at stå ved mine egne følelser, men det kan jeg nu, siger hun.

Ud over at hoppe rejehop er hun også begyndt simpelthen at kunne lide sin krop.

– Jeg har aldrig før kunnet li' min krop. Jeg har fået en ro indeni, siger Annalis.

Meget af den forandring, Annalis har oplevet gennem de seneste tre år, handler også om hendes selvværd.

– Det er blevet klart for mig, at jeg godt må være den, jeg er. Jeg er meget talende

og meget sensitiv, og det er o.k. Der er simpelthen blevet mere plads til at være den, jeg er. Det er en kæmpe lettelse, siger hun.

At Annalis i dag føler, at hun kan være sig selv og ikke længere føler, at hun behøver at gå og holde på sig selv for at holde angsten og sorgen tilbage, betyder, at hun har fået en masse energi.

– Alt det her arbejde med mig selv for at blive rask og både slippe af med gigten og angsten har kostet mig rigtig meget tid og rigtig mange penge, men jeg ville være rask. Jeg er en ganske almindelig håndværkerdatter med tre børn og en lærerløn, men når jeg kan få råd, så kan andre også, siger hun. ■



Vi arbejder med sammenhængen mellem åndedræt, muskelspændinger og uforløste følelser. Det er en metode til fornyelse og vækst.

matikker, og derfor er det blevet en meget lang og også sej proces for hende. Men det er meget tydeligt både for hende selv og mig, hvor meget hun har rykket sig både i forhold til angsten, men også i forhold til at kunne lide sin egen krop og endelig

som 69-årig have lyst og mod på at springe rundt, siger Lars Lauge Borre.

Der er ifølge rosenterapeuten ikke to mennesker, der reagerer ens, men næsten alle vil efter fem til ti behandlinger kunne mærke en større livsglæde og en følelse af

at kunne udtrykke sig mere i overensstemmelse med den, man er.

– Nogle af de helt grundlæggende ting, metoden kan, er at give en dyb afspænding af kroppen, friere åndedræt og kontakt til egne følelser og behov, siger rosenterapeuten. ■