

SØNDAG TESTER TRAUMETERAPI

# FÆRRE BEKYMNINGER *på en eftermiddag?*

Har du tit ondt i maven af bekymring? Så er det formentlig slet ikke, det, du frygter, der er problemet, men et gammelt traume. Journalist Annette Aggerbeck har prøvet transbiologisk traumeterapi, der efter sigende kan fjerne gamle traumer, der er årsag til angst, stress, depression og fysiske smerter.

AF ANNETTE AGGERBECK, ILLUSTRATION RIKKE BISGAARD

**T**ransbiologisk traumeterapi – som også kaldes TBT – er ifølge en folder fra Mygind Institute, der uddanner TBT-terapeuter, "en avanceret kropsterapi, som skaber en dyb transformation af traumer og symptomer som angst, stress, depression, træthed og smerter. TBT's mange healingteknikker kan også fjerne uhensigtsmæssig adfærd, der fører til konfliktfyldte relationer og meget mere...". Det får jeg lyst til at prøve. Når jeg ikke skriver artikler, arbejder jeg som emotionsfokuseret psykoterapeut og især med følelser. Da følelser viser sig kropsligt – vi kan ikke tænke os til dem – synes jeg, det kunne være spændende at afprøve denne form for kropsterapi, som jeg har hørt om fra andre, som har prøvet den. Jeg har en bekymring, som vækker kropsligt ubehag, som jeg gerne vil have gjort noget ved. Jeg har derfor bestilt tid hos Rosalina Reiter, der har arbejdet som psykoterapeut i over 30 år, og som blandt andet har specialiseret sig i TBT. Hun underviser i terapiformen på Mygind Instituttet, hvor jeg møder hende i en gammel baggårdsbygning i Hellerup. Da jeg ankommer,

er der undervisning, så Rosalina byder mig ovenpå ad en snoet trappe til et lille og minimalistisk møbleret loftslokale. Rosalina indleder med at spørge mig, hvad jeg har brug for, at vi kigger på, og så fortæller jeg om min bekymring. Kort tid før krigen udbrød i Ukraine, købte jeg et dejligt hus i Nordsjælland. Efter nogle uger begyndte mit varmeanlæg at tabe vand, og det viste sig at skyldes en rørskade i badeværelset. Da badeværelset er fra 1969 og ikke er helt min stil med sine orange vaske og orange/brune fliser, besluttede jeg mig for at få et helt nyt badeværelse for penge, jeg havde afsat til pensionsopsparing. Med de stigende priser som følge af krigen i Ukraine gør jeg mig bekymringer om, hvordan det vil gå fremover, og om det overhovedet er smart at få et nyt badeværelse lige nu, hvor priserne er skyhøje, og håndværkere er svære at få fat i. Jeg kan få helt ondt i maven bare ved tanken om at få nyt badeværelse. Det vil jeg gerne arbejde med hos Rosalina.

## Ubekymring skyldes traumer

Den frygt, som mine bekymringer er udtryk for, kan hænge sammen med traumer. Det forklarer Rosalina, ▶

Har du husket  
rørforsikring?



RIKKE-14

