

HVAD ER TBT?

En avanceret form for kropsterapi med over 30 forskellige teknikker og meditative healingsprocesser, der kan forløse og hele traumer. TBT tager udgangspunkt i en teori, som kaldes PeakStates-modellen, udviklet af den canadiske psykolog Grant McFetridge. Tankegangen bag er, at vi født med 99 % af alle vores traumer og skavanker. I terapien arbejdes især med de fysiske folte symptomer for at nå en bevidsthedstilstand, hvor man ikke længere styres af sin fortid (traumer) i nuet, men kan føle sig fri til at være fuldt og autentisk til stede i nuet. Rosaline Reiter er psykoteraapeut og ekspert i traumehealing. Hun har egen klinik og uddanner TBT-terapeuter på Mygind Institute. Læs mere på rosalina-reiter.dk
Kilde: mygindinsitute.dk



”
Vi har alle sammen mange traumer, og det er langt fra alle, som vi er bevidste om eller mærker noget til i hverdagen

der mener, at alle former for psykisk ubehag skyldes et eller flere dybe traumer, der er blevet triggeret.

- Vi har alle sammen mange traumer, og det er langt fra alle, som vi er bevidste om eller mærker noget til i hverdagen. Det skyldes, at langt de fleste af vores traumer er opstået før fødslen eller længere tilbage. Det kan være i forbindelse med vores undfangelse, i fostertilstanden eller ved fødslen. Mange traumer stammer desuden fra den tidligste barndom.

Ifølge Rosalina kan traumer også gå i arv via vores cellehukommelse fra vores forældre, bedsteforældre eller endnu tidligere generationer. Det kaldes generationstraumer.

Kroppen husker

Selv om vi ikke bevidst kan huske, hvor vores traumer stammer fra, husker kroppen, fordi traumer lagres i kroppen.

- TBT er regressionsterapi, som vil sige, at jeg nænsomt guider dig tilbage til det øjeblik, hvor dit traume opstod. Når vi har fundet årsagen/oprindelsen til dit traume, kan det forløses. Dermed opløses alle triggerne, og dit ubehag forsvinder én gang for alle. Som terapeut kontakter jeg den proces, der foregår i cellerne, udefra med bevidsthed, siger Rosalina, der anser TBT for en unik form for terapi, fordi der er flere end 30 forskellige teknikker og meditative healingprocesser, som terapeuten kan benytte sig af. Min nysgerrighed er for alvor vakt.

Et behageligt og trygt minde

Vi sidder i magelige lænestole. Rosalina beder mig om i tankerne at gå tilbage til et sted eller en situation tidligt i mit liv, hvor jeg havde det rigtig godt og bare kunne være mig. Jeg lukker øjnene, og så dukker billedet af min elskede hund Sophus fra barndommen op. Sophus sov tæt ind til mig, da jeg var barn, og det var en tryk fornemmelse. Jeg fyldes af kærlighed til min for længst afdøde hund ved tanken. Rosalina beder mig tage den kærlighed, jeg følte for min hund, og lade den strømme tilbage til mig selv. Som psykoteraapeut tænker jeg, at hun er i gang med at skabe det, jeg ville kalde et trygt anker, som vi terapeuter ofte bruger, når vi behandler traumer, hvor vi sammen med klienten finder et trygt og rart minde, som klienten kan gå tilbage til, hvis nervesystemet bliver for aktivt med risiko for at blive retraumatiseret. Ved at genkalde sig det dejlige minde kan nervesystemet falde så meget til ro, at man igen kan arbejde med traumet.

Rosalina forklarer, at hun indimellem kan vælge at stoppe min proces, hvis det bliver for ubehageligt for mig at komme tilbage til traumet. Det vil ske ved, at hun beder mig genkalde mig den kærlighed og accept, jeg føler for mig selv ved mindet om min hund. Hun kan også finde på at bede mig banke håndkanterne på ydersiden af mine hænder mod hinanden, eller hun vil bevæge sine fingre i små cirkler i siderne på det øverste af min brystkasse.

Rosalina spørger, hvad jeg mærker i kroppen, når jeg tænker på badeværelset og mine bekymringer for fremtiden. Jeg mærker en stærk anspændt mave. Og så har jeg fokus på det, jeg oplever i kroppen resten af sessionen.

