

Af de mange forskellige teknikker i TBT vælger Rosalina at bruge regression (hvor man føres tilbage i tid) og såkaldt tankefelterapi som hjælpeteknik, der kan speede processen op og heale i bund. Ved tankefelterapi banker terapeuten på forskellige meridianpunkter på kroppen, mens man fokuserer på sit ubehag. Dermed stimuleres kroppens meridianer, så kroppen på kort tid selv kan behandle og forløse ubehaget.

Fokus på spændingen i maven

Rosalina har sat sig ved siden af mig og banker blidt på kanten af min ene hånddryg. Hun har forinden spurgt, om det er i orden, at hun gør det, og det er jeg med på. Ved at banke på det punkt, aktiveres min hukommelse, som jeg har brug for, fordi Rosalina spørger, hvornår jeg tidligere har oplevet, at min krop reagerer på samme måde som nu, hvor jeg føler min mave er spændt op. Jeg nævner det første, der dukker op, i stedet for at tænke en masse. For mit indre blik ser jeg en scene fra mit ægteskab, hvor mit 25 år lange ægteskab lakkede mod enden. Jeg havde flere års tilløb til at blive skilt af hensyn til vores fælles børn og tanken om ikke at klare mig. Det viser sig, at når jeg siger ordene: "ikke at klare mig", så bliver den spændte fornemmelse i min mave endnu stærkere.

Mens jeg hele tiden sidder med lukkede øjne, og mit fokus rettet indad mod den spændte mave, siger Rosalina, at jeg bare skal læne mig tilbage og ikke tænke, men lade kroppen gå tilbage til, hvornår den spændte fornemmelse i maven først opstod. Hele tiden undervejs banker Rosalina rytmisk på min hånddryg.

Så dukker et indre billede op, hvor jeg ser mig selv ligge i en varmekasse som nyfødt. Længere kan jeg ikke gå tilbage, men det virker også, som om det er på det tidspunkt, at frygten for ikke at kunne klare mig opstod. Og det giver egentlig god mening. Jeg blev født med det, min mor kaldte en slap mavemuskel, så jeg kunne ikke holde mælken i mig, men kastede op og måtte derfor tages fra min mor og indlægges kort efter min fødsel. Jeg må instinktivt have været bange for ikke at overleve. Og den traumatiske oplevelse husker min krop endnu.

Ind i traumet

Nu sker der en voldsom reaktion i min krop. Spændingen i maven bliver så voldsom, at vi kommer op på 7 på en skala fra 1-10, hvor 10 er størst ubehag. Samtidig med spændingen mærker jeg sult som en form for kvalme, min hals snører sig sammen, og mine ben gør ondt, mens skuldrene føles kraftigt ømme. Det opleves meget ubehageligt. Rosalina kører blidt sine fingre i cirkler på ydersiden af min brystkasse. Og nu kommer min barndoms hund mig til gavn, for ved at fokusere på den kærlighed, jeg oplevede til min hund, og give den kærlighed til mig selv, mens jeg fokuserer på min vejrtrækning, får jeg beroliget mit overaktive nervesystem. Når nervesystemet er

overaktivt, kan man ikke arbejde terapeutisk, ved jeg fra min egen uddannelse, hvor min lærer yndede at sige, at "man skal smede, mens jernet er lunkent".

Rosalina banker igen på min ene hånddryg for så at holde små pauser indimellem. Vi siger sammen disse sætninger, som skal gentages flere gange i løbet af terapien: "Selv om min krop tror, at den skal dø, når jeg healer dette traume, så hjælp mig med at acceptere og elske mig selv og give slip på dette traume. Kære tænkehjerne, bare slap af. Jeg skal nok vende tilbage til dig. Tak."

Så vender jeg tilbage til maven og ubehaget, der nu opleves mindre. Da det er ubehaget i maven, der er symptomet på mit traume, holder vi os til det, selv om andre symptomer som ømme ben og spændte skuldre viste sig i kroppen, da traumet var ved at blive reaktiveret. Jeg skal beskrive, om spændingen føles hul/massiv og lys/mørk, fordi det ifølge Rosalina indikerer, om der skal bruges andre teknikker for at fortsætte healingen, hvis processen går i stå. Før mit nervesystem kom helt op at køre, så jeg for mig, at spændingen havde form som et sort gitter af plastik. Men da mit nervesystem stak helt af, ændrede kropsoplevelsen sig til, at min mave føltes som en ballon med luft, der var briste. Jeg blev spurgt om, der var noget bag ballonen, men jeg oplevede, at den sad fast. Jeg blev også spurgt om, den havde forbindelse med ryggen, og det viste sig, at det føltes som tråde, der forbandt sig til et punkt i ryggen, ved siden af rygsøjlen. Det mener Rosalina er tegn på, at mit kernetraume er "om jeg kan klare mig?".

Hjem til badeværelset

Rosalina bliver ved med at banke på min hånd og spørger med jævne mellemrum ind til, om det, jeg mærker i ryggen, ændrer sig. Jeg bliver lidt utålmodig, for vi har snart arbejdet i halvanden time med min krop, og jeg kan høre kursisterne snakke nedenunder, så jeg skal koncentrere mig om at føre mit fokus tilbage til kroppen. Først da jeg ikke længere kan mærke punktet i ryggen, men nu mærker en lethed og oplever kroppen som lys, stopper Rosalina. De sidste tre minutter beder hun mig lade lethed og lyset sprede sig i hele kroppen og nyde det. For at integrere healingen giver jeg mig selv kærlighed, mens hun banker på min hånddryg.

Jeg føler en behagelig afslappethed i kroppen, da jeg tager afsked med Rosalina. Jeg har arbejdet meget med mig selv gennem årene og ved godt, at det må have påvirket mig ikke at være hos min mor de første 14 dage som nyfødt. Men jeg var ikke klar over, at det var et traume, der hang sammen med bekymringerne om mit badeværelse. Det kan godt tænkes, at jeg skal have flere behandlinger, for det er helt væk. Men lige nu har jeg det godt. Da jeg kører hjem, tænker jeg over, hvordan jeg vil indrette mit badeværelse. Uden at føle spænding i maven. ●



Rosaline Reiter er psykoterapeut og ekspert i traumehealing. Hun har egen klinik og uddanner TBT-terapeuter på Mygind Institute. Læs mere om Rosalina på www.rosalina-reiter.dk