

DEN FØRSTE GANGEN JEG GIKK I ROSENBEHANDLING

Personlig tekst av: Julie

Den første gangen jeg gikk i Rosenbehandling var jeg ganske skeptisk. Jeg hadde lest så mange selvhjelps-bøker, vært hos så mange ulike behandlere, og prøvd så mange «tenk deg frisk og oppgående»-teknikker, at jeg begynte å tro at det var meningen at jeg skulle ha kronisk hodepine. Skepsisen ble ikke mindre da behandlingen begynte og Irmelin forsiktig la hendene sine over ryggen min. «Er dette alt?» tenkte jeg. Og jeg som hadde vært nervøs på forhånd.



Etter en haug med timer hos kiropraktor, fysioterapeut og massør, var jeg vant til å bli presset på, klemt i og knekt opp til det verket og sved i musklene. Jeg var vant til at behandlingene skulle være smertefulle og utfordrende, men her lå jeg som et lite barn, innpakket i et fleecepledd og kjente knapt at hun tok på meg. «Jeg skal bare prøve å få deg til å lande litt», sa hun.

En stund lå jeg bare der og tenkte nedsettende tanker om meg selv. Igjen hadde jeg kastet bort studentslantene mine på et eller annet alternativt søppel. Uansett, hva var det hun drev med oppi der? Healing? Jeg la meg på ryggen. Hun bemerket at jeg så ganske anspent og sammenklemt ut. «Det er som om du gjør deg mindre enn du trenger å være», sa hun. Knærne mine presset seg mot hverandre, armene lå stramt nedover langs livet, jeg så vel

ut som en soldat i beredskap.

Jeg kommer fra et ustabilt hjem. Eller, jeg vil knapt kalle det et hjem, det føltes mer som et oppholdssted eller et venterom hvor det var meningen at jeg skulle liste meg rundt og sette meg selv på vent. Da jeg som åtteåring ble skilsmissebarn, flyttet jeg til mamma. Det gikk greit en stund, jeg var et ganske kreativt og festlig barn, skrev mye og hadde fullt av filmprosjekter. Jeg var nok ganske følsom allerede da, det plaget meg tidlig hvor ensomt det var å føle så mye. Jeg husker det var en stor utfordring å se på film med venner, da jeg ble så emosjonelt involvert i det som utspilte seg at resten av dagen nærmest kunne bli ødelagt hvis filmen var en anelse trist. Men sånn var det, jeg lærte meg tidlig at jeg ikke kunne

forvente forståelse for denne sensitiviteten, og det er nok en stor del av grunnen til at jeg ble en sånn som aldri betrodde meg til noen. Jeg gikk mer og mer for meg selv, snakket mindre og mindre og skammet meg mer og mer over alt som rørte seg i meg. Jeg skrev sanger og dikt om ubesvart kjærlighet, noveller om urealistisk hyggelige familieutflykter og korte romaner om deprimerede eremitter som aldri ble oppdaget eller elsket.

Moren min drakk mer og mer mens vi bodde på det nye stedet. Det var ødeleggende å se henne full, jeg holdt det ikke ut. Noe i meg forstod tidlig at det synet, de lydene og de luktene var for mye for meg. Jeg visste at jeg ikke kom til å tåle det, noe forferdelig ville skje dersom jeg godtok situasjonen



Foto: Image Source White

som den var. Jeg forstod også raskt at dette ikke var noe som egnet seg for offentligheten, jeg måtte bagatellisere dette så mye som mulig. Så jeg holdt hodet over vannet, tok omsorgsrollen i huset og latet som at situasjonen vår var normal. Å lage middag, legge henne om kvelden og trøste henne da hun var lei seg, ble min måte å fungere på. Da følte jeg meg i det minste nyttig. Jeg tenkte ikke på henne som full, men som «rar». Jeg kunne tenke at «mamma er rar i kveld, det er nok best å passe på at hun ikke gjør noe dumt». Når noen spurte hvordan hun hadde det, sa jeg at hun klarte seg greit. Men det var som om noe inni meg ble enda litt mørkere, enda litt mer ødelagt hver gang jeg kom hjem til de sjanglende skrittene, snøvlingen og de triste øynene hennes.

Jeg hadde tatt følge med ei venninne hjem fra skolen da jeg ringte på døra hjemme en ettermiddag i april. Jeg fikk ikke noen nøkkel på den tiden, moren min foretrakk at man ringte på. Det tok lang tid før jeg kunne høre skrittene hennes. Hun så forferdelig

ut da hun åpnet døra. Hun hadde grått og jeg visste at noe hadde skjedd - noe helt grusomt hadde skjedd. «Anders er død», sa hun. Storebroren min hadde tatt en overdose. Nå gikk det til helvete, alt ble hundre ganger verre etter dette.

Det var ingen av vennene mine som visste hvordan det sto til i huset vårt. De visste at jeg bodde alene med moren min, men de visste ikke at jeg hadde blitt vant til å tømme flaskene hennes mens hun sov. Jeg var hos faren min i helgene og enkelte dager, men jeg svarte ham alltid at mamma var i fin form. Den andre broren min, som var den eneste som virkelig kjente til rekkevidden av mammas misbruk, hadde nok med seg selv på denne tiden, og jeg så ikke stort til ham da han også bodde et annet sted. Jeg hadde hodepine hele tiden og følte meg konstant på vakt - i alarmberedskap og utmattet på en gang.

Som 12-åring prøvde jeg intenst å utvikle en spiseforstyrrelse. Jeg fordypet meg i anoreksi på nettet, før jeg hadde

fått med meg at jenter som nektet å spise fikk mye oppmerksomhet. Smerter deres var så synlig - jeg lengtet sånn etter å være synlig. Jeg pleide å fantasere om å besvime i klasserommet og at læreren eller en av guttene skulle løpe mot meg, holde hodet mitt mot brystet sitt og si at alt skulle bli bra - det er over nå, jeg skal ta vare på deg. Eller at han skulle bryte seg inn hos mamma om natten, se forfatningen hennes og tvinge meg med ut. «Her skal ikke du bo», skulle han sagt. Jeg ville så gjerne bli gjennomskuet da jeg svarte at jeg hadde det fint.

Av og til satte jeg meg på bussen bare for å slippe å gå hjem. Jeg satt på frem og tilbake, stirret de voksne passasjerene i senk da de kom på. Jeg tenkte at hvis jeg bare så trist nok ut, liten nok ut, trengende nok ut - ville de kanskje vurdere å ta meg med hjem der de bodde. De ville legge meg om kveldene, synge for meg, gi meg ukepenger og innetid, bli sure hvis jeg gjorde det dårlig i matte, og legge lapper i matboksen min. Det var alltid så ydmykende å gå av bussen igjen. Hva

hadde jeg forventet? Kom igjen!

Jeg pleide å be om kvelden, enda jeg ikke fikk meg til å tro på noen gud. Og jeg hvisket mot puta: «Vær så snill og ta meg bort herfra. Jeg lover at jeg skal bli kristen hvis du bare gjør noe. Vær så snill og gjør sånn at mamma ikke er rar i morgent».

Men det var ingen som kom. Det var ingen som gjennomskuet meg eller undersøkte hvordan det egentlig stod til. Det var selvfølgelig ingen av pas-sasjerene som tok meg med hjem og mamma var stort sett «rar» neste dag.

Noen av mine beste barndomsminner er fra tiden da moren min var innlagt for rusavvenning. Jeg besøkte henne ofte disse somrene. Aldri var jeg mer avslappet og bekymringsfri enn da jeg syklet opp bakkene til sykehuset - det luktet av syriner på veien, og hun var blitt seg selv igjen. Varm og pen, sånn det var meningen at hun skulle være. Og som jeg elsket sykepleierne - de tok vare på henne og ga henne det hun trengte av medisiner og stell. De hadde avlastet meg og jeg kunne konsentrere meg om andre ting, i hvert fall for en stund. Hele tiden dette tynnslette håpet om at dette ville være siste gangen, nå skulle hun kanskje bli frisk for alvor. Hele tiden denne krampeaktige forestillingen om at jeg bare måtte prøve litt til, gjøre litt mer for henne - fortsette, fortsette. Hele tiden denne frykten for å bli skuffet igjen, og hver eneste gang; skuffelsen. Kanskje jeg kom hjem fra skolen med lekser og ei venninne da jeg merket at det var noe underlig over stemningen i huset. Kanskje jeg fant henne sovende i senga midt på dagen, kanskje hun hørt litt annerledes ut i telefonen. Uansett fortsatte det, og jeg klarte ikke å tro på gud.

Etter den første timen fortalte Irmelin meg at jeg måtte være forberedt på at nå kom kroppen til og «jobbe frem til neste behandling». Minner kunne dukke opp. Det kunne dukke opp alt fra glede, sorg og fortvilelse, gamle følelser som jeg hadde lagt lokk på.

Jeg ble umiddelbart engstelig da hun sa det - hvor mange ressurser hadde ikke jeg brukt på å undertrykke det som hadde vært? Hvor mye tid hadde ikke gått på å fortelle meg selv at fortiden var forbi? Likevel syntes jeg det var noe pussig og usannsynlig i det hun sa. Skeptikeren i meg slo etter hvert fast at det måtte da være grenser for hvor mange psykiske prosesser som kunne settes i gang av litt stryking på ryggen, liksom. Så jeg gikk hjem, fortalte kjæresten min at jeg hadde prøvd en ny behandling - ingen av oss hadde noen særlig tro på den.



Foto: Wikimedia Commons / Jørgen, 12/2015, 10/15

Jeg er godt vant med uroen og angsten, mer og mer har jeg lært meg å håndtere alt som skjer på innsiden. Men morgenen etter min første Rosenbehandling var det noe nytt, helt utvilsomt. Jeg klarte ikke å skille følelsene fra hverandre, identifisere dem. De ble mer og mer intense og jeg bestemte meg for å ta en joggetur utpå ettermiddagen, enda jeg kjente meg fullstendig kraftløs. Jeg løp forbi et boligområde og fikk øye på en sandkasse med et barn som lekte. Faren satte seg på huk og løftet barnet opp til seg. Bare dette var nok til å få meg til å snu. Jeg gråt hele veien hjem. Hva jeg ville gitt for å være det barnet, hva jeg ville gitt for å slippe å bære min egen vekt. De neste ukene var litt tøffe for meg, særlig kjæresten min fikk høre det. Aldri før har jeg smelt så mye i dørene eller vært så offensiv og direkte. Jeg

hevet stemmen over bagateller, alt var galt. Jeg var så energisk og forbanna, og alt jeg klarte å tenke på var familie-medlemmene som ikke hadde involvert seg da jeg var barn. Hvem trodde de at de var? Hvordan kunne de forvente at jeg skulle stille opp i konfirmasjoner og bursdager i dag? Hvorfor var jeg så høflig? De fortjener meg ikke, tenkte jeg. Jeg hadde lyst til å skade dem. Om nettene drømte jeg om å banke dem opp, skjelle dem ut og ydmyke dem. Jeg følte meg skamfull da jeg våknet, men det var likevel noe befriende i å være så sint og ærlig. Det var som om alle episodene jeg hadde skjøvet unna våknet, og de var hissige.

Fjerde time fortalte jeg Irmelin om den siste tiden. Hun betrygget meg og sa at det jeg følte på var gammelt, at det bare var «lag» som skulle bort. Hun fortalte meg også at kroppen ikke gir en mer enn en takler, og at det jeg kjente på var helt normalt. Siden jeg aldri hadde tillatt meg å føle på alt dette da det sto på, kom det ut nå. Hun merket også at det var noe annerledes ved meg - jeg tok mer plass på benken og kroppen virket mer harmonisk, noe jeg kunne bekrefte.

Så stilte jeg henne det samme spørsmålet jeg har stilt alle andre behandlere: «Er det noe jeg skal tenke på til neste gang?» «Bare kos deg», svarte hun. Jeg ble forvirret. Svaret var så balt og enkelt at jeg ikke kunne ta det innover meg. «Men er det noe spesielt jeg må gjøre?» spurte jeg igjen. «Bare kos deg», sa hun igjen. «Bare vær». Jeg trengte ikke å prøve å bevise noe eller kontrollere situasjonen slik jeg pleide, alt jeg trengte å gjøre var å bli liggende. Så kunne jeg gå hjem og la kroppen jobbe videre frem til neste behandling.

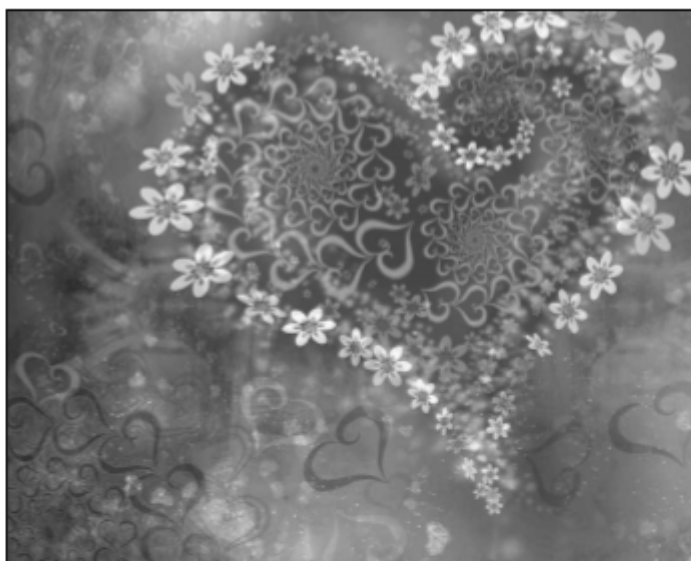
Det lå en veldig aksept i håndflatene hennes og i det hun sa, en medfølelse jeg ikke hadde opplevd hos de andre behandlerne. Andre steder hadde jeg nesten følt meg som et problem som måtte repareres med makt, eller som om alt jeg trengte å gjøre var å rette meg mer opp i ryggen og ta en ibux.

Jeg fikk umiddelbart følelsen av at Irmelin var mer opptatt av hvorfor jeg ikke rettet meg mer opp i ryggen og hvorfor skuldrene mine automatisk falt fremover hvis jeg ikke anstrengte meg for å holde dem tilbake. I stedet for å si «rett deg opp», fokuserte hun på hvordan jeg kunne få kontakt med meg selv igjen, og dermed også den styrken som gjør at jeg helt naturlig vil få den holdningen det er meningen at jeg skal ha. Skuldrene og nakken min ble ikke lenger degradert til bare en del av meg som bør bedøves og strekkes litt i, men ble plutselig ansett som senter for overdreven ansvarfølelse, tilbakeholdt sorg og sinne. Så forstod jeg ideen: Å lytte til kroppen, i stedet for å prøve å manipulere den.

Det lå en sånn underlig og forfriskende ro i å få lov til og bare være. Jeg trengte ikke å si noen ting, kroppen snakket for meg. Irmelin var oppmerksom og til stede, ventet tålmodig på svarene mine, som heller ikke alltid kom som forventet. Hun kunne for eksempel bemerke at jeg ubevisst boret knærne ned i benken da jeg lå på magen, eller at jeg holdt pusten hver gang vi kom inn på et vanskelig tema. «Merket du at du svelget veldig mye nå?» spurte hun en gang. «Det er som om du svelger ordene».

Jeg ble fascinert over alt dette. Men det var ikke før jeg etter 3 års kronisk hodepine var fri for smerter, at jeg virkelig kunne anbefale Rosenbehandling til de rundt meg. Jeg forstod ingenting.

Femte time hos Irmelin var det vanskelig å finne roen på benken. Siden sist hadde jeg kjent på en sånn irriterende rastløshet i brystet - den nektet å forlate meg, samme hva jeg gjorde. Den var ikke som uroen jeg kjente så godt - denne var uvant, den var ny. «Eller kanskje den er gammel», sa Irmelin. Hun ba meg beskrive følelsen. Jeg fortalte henne at det var vanskelig å finne ordene, men det kjentes som en veldig tung følelse av forlatthet, nesten som om jeg var den eneste i live. «Noe du kjenner igjen?» spurte hun. Jeg



lukket øynene. Svakt kunne jeg begynne å huske sensommeren da jeg var fjorten år og ikke våget å gå hjem om kvelden. Jeg bare vandret rundt i boligområdene, tiden gikk så seint og det ble aldri helt mørkt ute. Jeg var så sulten og urolig og ante ikke hvor jeg skulle gjøre av meg. Jeg husker trangten til å miste fatningen - knuse noe, rane en bank, stjele en bil, sette fyr på huset. Jeg hadde ingen å gjøre sånne ting med. Jeg fortsatte å gå.

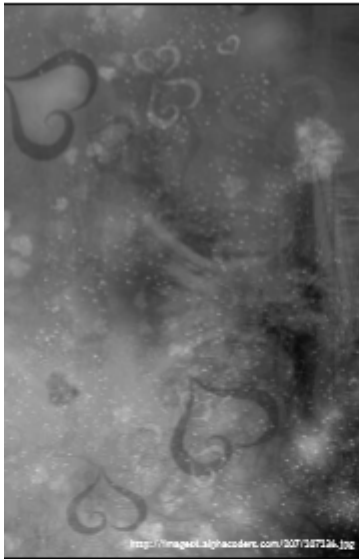
Det var den samme rastløsheten, den samme påtrengende rislingen som igjen begynte å fylle meg de første ukene med Rosenbehandling. Jeg holdt det knapt ut. Det var som om alt skjedde på nytt, som om hele kroppen min holdt pusten - ventet på en katastrofe.

Mer og mer trengte de seg på, disse uvelkomne minnene jeg knapt gjenkjente. Så lenge har jeg latet som om de ikke var der, at jeg begynte å tvile på om disse tingene faktisk hadde skjedd. Jeg kunne begynne å huske samtaler med barnevernet, følelsen av at de ikke tok meg på alvor. Jeg husket hvordan ranselen dunket mot ryggen

da jeg løp hjem fra skolen fordi jeg var bekymret, hvordan hendene var klamme og hvert minutt dirret da jeg nærmet meg huset, og frykten for å gå ut fra rommet mitt om nettene. Jeg kan fortsatt høre knirkingen fra det støvete tregulvet, subbingen ute i gangen, de slepende skrittene - og av og til, fallene nedover trappen. Jeg var så skrekkelig redd for at det skulle skje henne noe. Hele oppveksten føltes det som om døden var så nær. Om den var nær meg eller de jeg var glad i, spilte ingen rolle - den var der så veldig.

Jeg husket da moren min tok meg med til Spania da jeg var 12, hun drakk allerede på flyet. Hele uka gikk jeg rundt alene mens hun lå på hotellrommet. Så falt hun plutselig om på åpen gate. Ingen stoppet, alle bare gikk forbi. Jeg gråt og gråt til ambulansen kom, og ble dermed overlatt til en prest resten av ferien.

Jeg kjente hele tiden en trang til å klemme noen, jeg husket mer og mer at jeg sjelden ble klemt. I periodene mamma var edru, var jeg som en klegg. Jeg kunne avlyse avtaler med



venner fordi jeg måtte utnytte tiden med henne. Jeg husker hun ble irritert av og til, så intens jeg var. Jeg kløret meg fast rundt beinet hennes mens hun gikk rundt på kjøkkenet og oppførte meg så kjærlig jeg kunne for å forhindre at hun skulle drikke igjen. Av og til dyttet hun meg bort da jeg forsøkte å klemme henne, dette var ekstra smertefullt å huske.

Lukta av lunken vin fulgte meg som en skygge denne tiden i behandling. Jeg var konstant kvalm og småspist, det var nesten så jeg måtte minne meg selv på at jeg faktisk var 22 år. Jeg kjente mye på frustrasjonen over at lærere og medelever opp igjennom ikke visste noe om situasjonen min. Kanskje de hadde tilgitt meg for diverse svik og merkelige ting jeg gjorde eller sa som barn, om de hadde visst litt mer. Kanskje jeg hadde fått litt mer forståelse for de lusne karakterene mine eller den merkelige klesstilen jeg troppet opp med på ungdomsskolen. Jeg vet ikke. Det er irriterende store deler av denne tiden jeg ikke klarer å huske.

Det var Magnhild, moren til bestevenninnen min, jeg ringte da jeg som 15-åring ikke kom inn i huset. Jeg hadde ringt på døren et utall ganger uten å høre en lyd innenfra. Magnhild kom straks kjørende og banket og banket på vinduene helt til moren min åpnet døra. Hun var tydelig beruset og klarte knapt å stå oppreist. Magnhild ble helt fra seg. «Dette går ikke an», sa hun og tok meg med hjem til seg. Der bodde jeg en stund. Så flyttet jeg til faren min. Jeg skrev og drev med teater, fikk nye venner og fant mer ut av ting. Et par ganger i måneden falt jeg fullstendig sammen i depresjon, og jeg forstod ikke hvorfor. Jeg gråt og gråt og så ikke poenget i noe som helst. Tilværelsen var så absurd, jeg forstod ikke hvorfor jeg var til. Jeg var ofte syk og festet for mye.

Gjennom resten av ungdomsskolen og hele videregående hadde moren min og jeg et underlig forhold. De periodene hun ikke drakk, hadde vi det fantastisk sammen. Vi kunne opptre som venninner - vi hadde så mye til felles, så likt syn på alt mulig. Vi så på klær, kunst, gikk ut og spiste - forstod hverandre så godt. Hun var så kvikk, morsom og reflektert - jeg tviholdt på disse stundene. Vi har alltid hatt en helt unik kjemi, noe som gjorde det vanskelig å holde seg unna henne. Men så var mobilen min stille en stund, da var det ingen tvil om hva som hadde skjedd. Jeg tok ofte bussen ned for å sjekke hvordan det sto til med henne, og kastet småstein på vinduet hvis jeg ikke fikk svar. Hun møtte opp full til avtaler, eller så møtte hun ikke opp i det hele tatt. Det var for vondt å innse hvor syk hun var, jeg våget ikke kjenne etter.

Som 21-åring begynte jeg på høgskolen i Bø. Det var befriende å flytte fra Sørlandet. Jeg hadde bestemt meg for å fokusere på meg selv og studiene, men det tok ikke mange dager før jeg begynte å bli bekymret. Mamma hadde ikke svart da jeg ringte, og det hadde gått uvanlig lang tid denne

gangen. Jeg var overbevist om at det hadde skjedd noe, så jeg ringte broren min og fikk ham til å gå ned og sjekke der hun bodde. Like etter fikk jeg en telefon fra ham hvor han sa at hun var innlagt på intensivavdelingen, hun kom til å dø. Ukene som fulgte var utholdelige. Jeg ringte sykehuset hele tiden, men de kunne ikke love meg noe. Situasjonen så mørk ut og jeg fungerte overhodet ikke. Angsten var så lammende at jeg knapt kunne gå på butikken og handle brød. Igjen denne ensomheten, det var ingen som forstod noen ting - jeg gikk selvfølgelig ikke på skolen. Hun lå i koma i en måned, og igjen begynte jeg å be.

Men så våknet hun. Så begynte hun å gå igjen, snakke igjen, huske igjen - hun har ennå ikke drukket en dråpe. Det var helt vanvittig. Dette er to år siden. Det er ingen, verken hun selv eller legene, som kan forklare hva som skjedde. Men nå er hun den hun skal være, den jeg har savnet så veldig.

Likevel er jeg tidvis deprimert, tidvis redd uten helt å vite hvorfor. Selv om det er fantastisk fint å ha en mor som klarer seg selv og lever et rusfritt liv, sitter jeg igjen med resultatet av mange års belastning. Men jeg tror oppriktig at jeg henter styrke nå, og jeg håper alt dette kan brukes til noe konstruktivt en dag.

Noe av det viktigste for meg nå er å kvitte meg med skammen over hvor jeg kommer fra. Det har vært nok hemmeligheter, nok ansvar og nok taushet. Rosenbehandling har hjulpet meg med å forstå at det er fullt mulig å være sterk og svak på én gang - jeg må tilgi meg selv for at enkelte ting er vanskeligere for meg enn for andre. Og for å avslutte med en konklusjon: Jeg skal ikke lyve og si at jeg forstår disse prosessene, denne teknikken eller disse reaksjonene. Men jeg er en ganske annen i dag enn jeg var for ett år siden. Jeg sliter fortsatt i perioder, og jeg kommer sikkert til å gjøre det en stund, men som Irmelin ville sagt: «Sånn e det nå».