

**HumaNova – Europeiska Psykosyntesuniversitetet, Stockholm**  
**3-årig utbildning till Diplomerad Samtalsterapeut**

## **Psykosyntes och Rosenmetoden**



**Examensuppsats**  
Madeleine Åsbrink  
Grupp: SAE  
VT 2005

## SAMMANFATTNING

Jag arbetar idag som Rosenterapeut och är snart diplomerad Samtalsterapeut i psykosyntes. Jag ämnar fortsätta att arbeta som Rosenterapeut och inkludera Samtalsterapin genom att parallellt erbjuda de båda terapiformerna.

Syftet med denna uppsats är dels att kunna dela med mig av Rosenmetoden och Psykosyntesen till mina klienter och andra intressenter, dels att besvara följande två frågor.

1. Vad kan Psykosyntesen bidra med i mitt arbete som Rosenterapeut, och vad kan Rosenmetoden bidra med i mitt arbete som Samtalsterapeut i psykosyntes?
2. Är ett arbetssätt (Rosenmetoden/Samtalsterapi i psykosyntes) att föredra framför ett annat hos vissa personer eller i olika faser i en persons utveckling?

För att få svar på mina frågor har jag belyst ämnet genom litteraturstudier kombinerat med fem djupintervjuer. De svar som jag fann på min första fråga var följande. Jag tar med mig hela Psykosyntesen in i mitt arbete som Rosenterapeut. Den syn på människans psyke som Assagioli förmedlar i sitt livsverk, Psykosyntesen, ger mig en trygghet och större förmåga att möta och se varje människa. Jag kom också fram till att det finns ett värde i att ha ett muntligt kontrakt med klienten vad gäller frekvensen och längden av terapin, för att på så sätt ge plats och utrymme att möta och gå förbi klientens motstånd. En Rosenterapeut gör inte upp sådana kontrakt. Jag kommer framöver bli bättre på att informera mina klienter i Rosenmetoden om att man till en början kan må sämre och att vi möter på motstånd då vi arbetar med oss själva. Jag kommer också att dela med mig av vilka goda resultat som har uppnåtts av de som har kommit regelbundet varje till varannan vecka minst 10 gånger. Vidare kommer jag att använda mig av min kunskap och mina redskap för samtal då klienter i Rosenmetoden visar eller uttrycker behov av att få tala om sina upplevelser. Här skulle jag också kunna erbjuda Samtalsterapi eller stödsamtal som komplement till Rosenbehandlingarna.

Från Rosenmetoden tar jag med mig synen om att kroniska muskelspänningar är en direkt följd av att en person håller känslor, minnen och händelser i sitt omedvetna. Vidare tar jag med mig en Rosenterapeuts förhållningssätt av att aldrig riktigt veta vad som händer eller vad som är på väg att hända inom en klient. Allt för att bli så lyhörd som möjligt i min roll som Samtalsterapeut i psykosyntes. Att låta klienten hålla sina händer på kroppen under samtalet, samtidigt som jag försöker se och förnimma de ibland subtila förändringar och svar som kroppen ger är ännu en sak som jag tar med mig in i rollen som Samtalsterapeut i psykosyntes.

Som svar på fråga två fann jag att Rosenmetoden är som mest användbar under identifikations- och acceptansfasen i en persons utveckling, medan Samtalsterapin ger bättre hjälp under integrations- och transformationsfasen. Den huvudsakliga slutsatsen var dock att kombinationen av de båda terapierna är bättre än terapierna var för sig. Jag hittade helt enkelt en syntes. Jag tar således med mig en fråga från detta arbete, nämligen om jag skall skapa en kombination av de båda terapierna eller om jag endast skall poängtera mina resultat för mina klienter och fortsatt låta dem välja terapiform.

För mig har det varit ett sant nöje att arbeta med uppsatsen och jag hoppas att du som läser den skall lära dig mer om både Psykosyntesen och Rosenmetoden och finna mina tankar och resultat givande. Glöm bara inte bort att ifrågasätt allt, och känn vad som är sant för dig. Detta är enkom min sanning.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## SAMMANFATTNING

1. INLEDNING .....	1
1.1 Vem är jag? .....	1
1.2 Varför skriver jag det här? .....	1
2. BAKGRUND .....	2
2.1 Inledning .....	2
2.2 Psykosyntes .....	2
2.2.1 Roberto Assagioli .....	2
2.2.2 Psykosyntes i teorin .....	4
2.2.3 Samtalsterapi med hjälp av Psykosyntes .....	6
2.3 Rosenmetoden .....	8
2.3.1 Marion Rosen .....	8
2.3.2 Rosenmetoden i teorin .....	9
2.3.3 Rosenmetoden i praktiken .....	10
3. SYFTE .....	12
4. METOD .....	12
5. GENOMFÖRANDE .....	12
5.1 Litteraturstudier .....	12
5.2 Djupintervjuer .....	12
6. RESULTAT .....	14
6.1 Slutsatser från litteraturstudier .....	14
6.2 Slutsatser från djupintervjuer .....	15
7. DISKUSSION .....	16
7.1 Personliga slutsatser och granskning av dem .....	16
7.2 Slutord .....	18

## KÄLLFÖRTECKNING

BILAGA 1 – Frågor ställda under intervjuerna

BILAGA 2 – Svar från intervjuerna

# 1. INLEDNING

## 1.1 VEM ÄR JAG?

Jag är kvinna och idag 38 år. Jag har så länge jag kommer ihåg haft en inre oro, som hela tiden fått mig att söka. I början sökte jag mest utanför mig själv. Jag läste böcker, gick på seanser, på olika behandlingar där någon annan skulle "fixa mig" eller tala om för mig vad jag borde göra. Jag började meditera 1987 och gick olika kurser i personlig utveckling. Jag utbildade mig bland annat till healer och i clairvoyant seende. Det var först 1999 då jag kom i kontakt med Rosenmetoden, som jag visste att det här var rätt. Via min kropp hittade jag in till min smärta, och sedan vidare in till mitt jag och mitt Själv. Jag förstod inte riktigt allt som hände och det var för mig då en befrielse att komma i kontakt med Psykosyntesen, som för mig beskrev världen och själslivet såsom jag egentligen visste att det var. Psykosyntesen hjälpte mig också att förstå vad det var som egentligen hade hänt med mig under mina Rosenbehandlingar samt att ytterligare utforska mitt övre omedvetna och mina potentialer.

Min inre resa har också lett till förändringar i mitt liv. Jag arbetar idag som Rosenterapeut, Samtalsterapeut och kursledare istället för som tidigare Civilingenjör. Jag lyssnar till mig själv, och gör mina val inifrån och ut, och mitt liv börjar nu se ut som jag vill att det skall se ut. Allt faller på plats. Jag arbetar med det jag vill, jag bor där jag vill, jag åker till ett arbete jag trivs med och jag väljer att omge mig med människor som uppskattar mig för den jag verkligen är. En del kanske kallar den här resan för självförverkligande, eller att "Bli den du är" (HumaNovas ledord) eller som Marion Rosen säger "Att gå från den du tror att du är, till den du verkligen är".

Jag vill dock tillägga att min resa har varit alltifrån smärtfri. Mina motstånd till förändring var så stora att jag till och med blev sjuk, innan jag förstod att det var dags att börja lyssna på mig själv. Det har dock varit värt varenda tår, varje timme och varje krona att äntligen få börja uppleva ett inre lugn, en känsla av att ha hittat hem.

## 1.2 VARFÖR SKRIVER JAG DET HÄR?

Jag arbetar idag som Rosenterapeut och kommer även snart att vara diplomerad Samtalsterapeut i psykosyntes. Min avsikt är att erbjuda mina klienter både behandlingar i Rosenmetoden och Samtalsterapi i psykosyntes. Det kommer alltid att vara mina klienters val om de vill använda sig av Rosenmetoden, Samtalsterapi eller en kombination av de båda. Min frågeställning är dock hur jag kan förena mina kunskaper/arbetssätt. Jag frågar mig vad Psykosyntesen kan bidra med i mitt arbete som Rosenterapeut och vad Rosenmetoden kan bidra med i mitt arbete som Samtalsterapeut i Psykosyntes. Frågan känns angelägen då jag själv alltid har saknat något i rummet under min Samtalsterapi, som finns i rummet vid en Rosenbehandling, samtidigt som det stöd som Psykosyntesen har gett mig har saknats efter mina Rosenbehandlingar. Min förhoppning är att jag skall kunna tillföra något nytt i mitt arbete som Rosenterapeut och som Samtalsterapeut i psykosyntes.

En annan fråga som finns inom mig som jag söker svar på är om ett arbetssätt (Rosenmetoden/Samtalsterapi i psykosyntes) är att föredra framför ett annat hos vissa personer eller i olika faser i en persons utveckling.

## **2. BAKGRUND**

### 2.1 INLEDNING

I detta kapitel beskrivs först Psykosyntesen och dess grundare Roberto Assagioli samt lite om hur en Samtalsterapeut i psykosyntes arbetar. Därefter görs samma beskrivning av Rosenmetoden. Teorin kring Psykosyntesen och Rosenmetoden är hämtade från olika böcker i ämnet och baserade på vad jag har lärt mig under mina utbildningsår på HumaNova och Axelsons Gymnastiska Institut. Jag vill poängtera att båda utbildningarna är upplevelsebaserade. Inom utbildningen på HumaNova ingår viss studielitteratur, medan utbildningen på Axelsons Gymnastiska Institut är helt fri från litteratur förutom den som beskriver människans anatomi. Eftersom det finns mycket litet skrivet om Rosenmetoden och än mindre skrivet kring det ämnet som jag har valt att fördjupa mig i har jag också valt att ytterligare fördjupa det jämförande arbetet mellan Psykosyntesen och Rosenmetoden genom att göra fem djupintervjuer, se bilaga 1 och 2.

### 2.2 PSYKOSYNTES

#### *2.2.1 Roberto Assagioli*

Roberto Assagioli ses som Psykosyntesens grundare och här presenteras hans liv, och den omvärld han växte upp i (Löfwendahl et al, 2003).

Roberto Marco Grego Assagioli föddes den 27 februari 1888 i Venedig. Han kom från en kultiverad, judisk, övre medelklassmiljö. Hemmet var mycket kultiverat och han fick tidigt ta del av mycket konst, litteratur och musik, vilket han sedan kom att uppskatta under hela sitt liv. I hemmet talade man tre språk och hade även ett intresse för internationella frågor, och Assagioli fick tidigt tillfälle att resa och uppleva andra länder och dess kulturer. Vid 17 års ålder upplevde han ryska revolutionen på plats. En upplevelse som bidrog till hans intresse för internationalism och frihet skapat av icke-våld och icke-dogmatiska samhällssystem. Han konstaterade också att alla människor i grunden är mycket lika oavsett var i världen de bor.

Han verkar också särdeles begåvad då han behärskade 8 språk samt skrev och publicerade olika artiklar i tidig ålder. Hans mor var teosof och hon var intresserad av esoterisk kunskap. Roberto blev säkert inspirerad av sin mor och studerade själv andlig utveckling. Tidigt tränades han också att förstå symbolism, och han fick säkert själv hjälp av symboler för att nå sina egna andliga och mystiska upplevelser. Dessa symboler har han sedan inkluderat i sitt arbete med Psykosyntesen.

Vad som också bör nämnas från hans barndom är att hans far dog när han endast var två år gammal. Kort därefter gifte hans mamma om sig och han växte upp med sin mamma och styvfar. Denna händelse har säkert påverkat honom på ett djupt plan då han säkert upplevde att han blev övergiven av sin far och eventuellt också av sin mor som kanske inte orkade möta honom känslomässigt på grund av sin egen sorg.

Han och hans familj flyttade 1904 från Venedig till Florens för att han skulle kunna studera vid den medicinska fakulteten vid Instituto di Studi Superiori.

Florens såväl som Venedig är städer fulla med konst och kultur, vilket han på ett naturligt sätt fick ta del av. Han uppskattade skönheten i konsten och musiken såväl som i naturen. I denna miljö fanns även många artistiska och litterära celebriteter som inspirerade till dagliga och långa intellektuella samtal på stadens alla caféer och ölhus. I slutet av 1800-talet och början av 1900-talet hände det även mycket i samhället. Industrialismen tog fart och många idag kända vetenskapsmän, filosofer, pedagoger och psykologer levde och publicerade sina rön. Assagioli intresserade sig för detta och publicerade flera artiklar själv som berörde ämnena medicin, pedagogik, filosofi, kultur och religion.

Embryot till Psykosyntesen fanns inom honom redan i begynnelsen av 1900-talet, och han publicerade en rad olika artiklar vid denna tidpunkt som senare kom att utgöra basen för hans skapelse. Redan tidigt i hans artiklar kan vi se att skrottet och humorn var viktiga. Inspirerad av Jung och Bleuler skrev han 1907 sin examensuppsats, samtidigt som han gjorde sin praktik vid ett mentalsjukhus. Hans uppsats mottogs med skepsis då samtidens akademiska miljö ännu inte var mottaglig för studier av människans inre liv. Vetenskapen var vid denna tid fortfarande mycket strikt och inriktad på teknik och fysik. För att dra en parallell till Freud så såg han sig själv som en ingenjör, medan Assagioli hade en inre övertygelse om att människan var mer än en maskin. Assagiolis syn på människan var svår att få in i dåtidens vetenskapliga norm.

1910 blev han klar med sin doktorsavhandling där han introducerade Freud och hans vetenskapliga upptäckter. Samtidigt slutförde han skrivandet av en kritisk studie av psykoanalysens teorier. Han ansåg den vara ofullständig och inriktad på det patologiska. Själv ville Roberto utgå från det friska i människan. Han längtade efter att skapa en mer tydligt humanistiskt inriktad psykologi. En livsattityd, snarare än en patologi, som gav uttryck åt det sant mänskliga, impulser och drifter såväl som kärlek, vilja, kreativitet, skönhet, visdom och andlighet.

Efter sina studier till medicine doktor och psykiatriker arbetade han med Eugene Bleuler på ett mentalsjukhus i Zurich. Han kände sig inte tillfredställd med detta arbete och flyttade därför tillbaka till Italien där han praktiserade som psykiatriker. Här fortsatte han att utveckla sin speciella form av samtalsterapi, vilken han senare kom att kalla bio-psykosyntes och därefter för Psykosyntes.

Han tjänstgjorde från 1917 och resterande delen av första världskriget som läkare och innehade löjtnants grad. Efter första världskriget bodde han några år i Rom, där gifte han sig med Nella som var teosof precis som han moder. De fick ett barn 1923, som döptes till Ilario. Den 18 maj 1926 startade Assagioli Istituto di Cultura e Terapia Psichica i Rom med inriktning på individuell samtalsterapi och undervisning. Roberto hade en förkärlek att arbeta med barn och ungdomar.

Assagioli var även påverkad av gnostiska och nyplatoniska traditioner. Han var också mycket noga med att poängtera alla till ett eget tänkande och att inte ta emot någon annans sanning, utan att vidareutveckla allting själv. Han sa själv: ”Ta ingenting för givet utan ifrågasätt allt.”

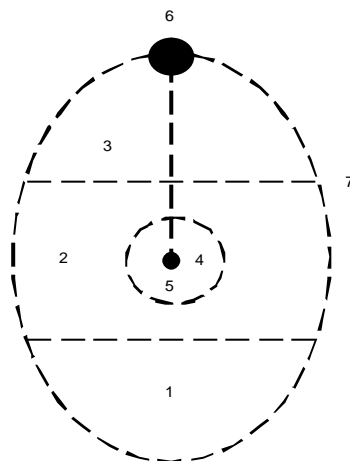
Under mellankrigstiden fortsätter han att utveckla Psykosyntesen och får flera artiklar publicerade. 1933 publicerar han ”Dynamisk psykologi och psykosyntes”, och här är äggdiagrammet presenterat för första gången. 1933 får han också rätten att kalla sin skola för ”Istituto di Psicointesi”.

1938 tvingas skolan att stängas och Assagioli sitter fängslad under en månads tid. Först kände han sig maktlös över situationen, men fick en andlig ingivelse att han kunde välja hur han ville förhålla sig till denna fängelsetid. Han valde att känna sig fri inombords och utnyttjade tiden i fängelset till att meditera, reflektera och skriva. Denna insikt kom att påverka hans arbete och syn på viljan. På grund av sitt judiska ursprung förföljs han ända fram till krigsslutet. Därefter återgår han till sitt arbete.

Från 1950 och framåt tar hans lära fart och börjar accepteras inom vissa kretsar. Hans lära sprids internationellt och skolor startas i USA, Schweiz, Österrike, Italien och Storbritannien. Mot slutet av sitt liv övertalas han att äntligen ge ut två böcker. Den första "Psychosynthesis" kom 1965 och den andra "The act of will" samma år som han dog 1974.

### 2.2.2 Psykosyntes i teorin

Assagioli har beskrivit människans psyke i det så kallade äggdiagrammet (Ferrucci, 2001:38), som finns återgivet i Figur 1.



Figur 1 Äggdiagrammet

#### 1. Det lägre omedvetna

Här finns hela vårt förflutna lagrat. Här finns alla våra delpersonligheter<sup>1</sup> som vi ännu inte är medvetna om. Här finns även våra grundläggande drifter och begär såsom hunger, sexualitet mm. Om vi har några psykologiska problem såsom neuroser och tvångsföreställningar så finns även de lagrade här, det vill säga ursprunget till neurosen eller tvångsföreställningen.

---

<sup>1</sup> I psykosyntesen kallas de olika konstellationer av beteenden, känslor och tankar som finns inom en och samma människa för olika delpersonligheter, (Löfwendahl et al, 2003:189). En delpersonlighet uppkommer ofta i barndomen som en överlevnadsstrategi för oss, en strategi som hjälper oss att tillgodose ett av våra grundläggande behov. I vuxen ålder är dessa strategier ofta omedvetna och kanske inte längre tjänar oss på samma sätt som de gjorde då vi var små.

## 2. Det mellersta omedvetna

Denna del av vårt medvetande är lättillgängligt för oss. Det är de tankar, känslor, behov, kreativitet och fantasi som finns med oss i vårt dagliga liv. Den del av vår historia och framtid som är lättillgänglig för oss. I arbetet med att lära känna oss själva, där vi blir medvetna om delar av oss själva från det lägre och det högre omedvetna, så går dessa delar in i det mellersta omedvetna då vi medvetandegjort dem för oss. Vi får på så sätt en större tillgång till oss själva.

## 3. Det högre omedvetna

Denna del av vårt medvetande innefattar vår framtid och vår potential. Här finns våra drivkrafter för att verka utanför vår personlighet och inte bara tillfredsställa dess behov och drifter, utan att också gå bortom oss själva och tillfredsställa andras behov och tjäna andra människor. Här finns också vår kreativitet, fantasi, visdom, varande, skapande och andliga medvetandenivåer.

## 4. Medvetandefältet

Det är den del av vårt medvetande som vi är medvetna om just för stunden. Vad vi hör, ser, förnimmer, känner, tänker, upplever och vill uttrycka just i detta ögonblick.

## 5. Det personliga självet eller jaget

Jaget är vårt centrum av rent medvetande och vilja. Det är denna del av oss som är observatören då vi tittar på vår kropp, känslor och tankar. Det är en oföränderlig del av oss som kan behålla lugn, fokus och objektivitet då det stormar inom och utanför oss själva. Det är via denna del av oss själva som vi kan nå till vårt Själv.

## 6. Det transpersonella självet

Det högre självet är den vi egentligen är – vårt varande. Självet är en del av oss själva, men även en del av något som är större än oss själva – vår gudomlighet. Här finns vår unikheter – våra unika kvalitéer, gåvor och syftet/meningen med våra liv.

## 7. Det kollektiva omedvetna

Vi påverkas alla av vad som sker runtomkring oss, samtidigt som vi påverkar andra av hur vi mår. I det kollektivt omedvetna finns en del av våra tankar, känslor, funderingar, visdom, kreativitet och skapande. Här finns också värderingar, regler, kunskap, idéer. Vi kan alltså fånga upp nya idéer, uppfinningar från det kollektivt omedvetna när vårt samhälle är moget för det. Vad vi ofta ser är att dessa ”nya idéer” ofta kommer från olika håll, då flera personer fångar upp dem samtidigt.

Vad också bör nämnas är relationen mellan jaget och Självet. Jaget är en projektion av Självet, där Självet är vårt sanna jag – vårt varande och vårt ursprung. Dock är jaget oftast inte medveten om Självet, utan denna medvetenhet nås genom ett ökat medvetande och utveckling. Självet kan endast nås via jaget. Verklig upplevelse av Självet är mycket stark, och sådana upplevelser blir ofta korta och intensiva. När vi kommer i kontakt med vårt Själv, kommer vi även i kontakt med meningen/syftet med vårt liv, och vi kan då låta vår vilja styras av Självet och dess syfte/mening.

Roberto Assagioli har också fört fram betydelsen av viljan. Han menar att vårt jag är ett centrum av rent medvetande och vilja. Assagioli (Assagioli, 2003) beskriver viljeakten som sex på varandra följande faser och stadier och han menar att viljeakten inte är starkare än den svagaste delen av dessa sex faser:



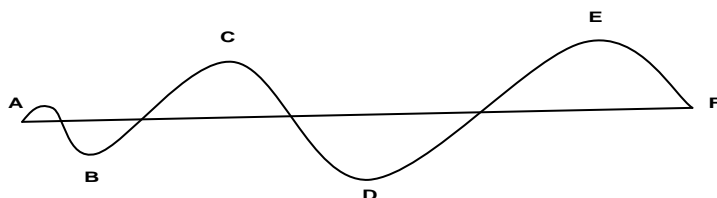
1. Syftet eller målet, byggt på utvärdering, motivation och avsikt.
2. Övervägande.
3. Val och beslut.
4. Bekräftelse: viljans befallning.
5. Planering och utarbetande av ett program.
6. Styrning av genomförandet.

Han beskriver vidare att viljan i sig har olika aspekter såsom "Den starka viljan", "Den skickliga viljan", "Den goda viljan" och "Den transpersonella viljan" och att den personliga viljan sedan står i relation till "Den universella viljan". Assagioli beskriver betydelsen av att vara i kontakt med sin vilja, och att sedan utveckla den till att ta hänsyn till rådande omständigheter, andra människor i vår närhet, vårt syfte och till sist att den även kan stå i samklang med "Den universella viljan".

### 2.2.3 Samtalsterapi med hjälp av Psykosyntes

Klienter som söker sig till Samtalsterapi i psykosyntes är i grunden friska, med det menar jag att de har ett jag, en inre kärna. De är dock mer eller mindre neurotiska och har utvecklat olika livsstrategier och försvar mot att verkligen leva och dessa strategier börjar nu påverka dem och kännas av i livet. De känner att något saknas och att livet inte fungerar som det borde göra. Ett annat ord för att beskriva det är att det finns en djup längtan efter något annat eller efter något mer. Givetvis ser det här helt olika ut för varje individ som söker sig till Samtalsterapi, för vi är ju alla unika.

Klienten är den som leder terapin, dvs. klienten bestämmer syfte och mål för terapin, och terapeuten följer med. Tillsammans gör de upp om hur många gånger terapin skall sträcka sig över, och frekvensen är oftast 1 gång per vecka. Baserat på klientens uttryckta syfte och mål för terapin har terapeuten alltid en plan för arbetet. Denna plan finns hos terapeuten, men terapeuten skall alltid förhålla sig öppen och beredd att ändra planen i varje givet ögonblick. Molly Brown benämner detta SIP- (Syfte, Intention, Plan) receptet, (Brown, 2001:65). Molly Brown har också beskrivit psykosyntesprocessen (Brown, 2001:62), som återges här i Figur 2. Denna process kan sträcka sig över en session, över flera sessioner eller över en ännu längre tidsrymd.



Figur 2: Psykosyntesprocessen

A: Representerar klientens funktionsnivå då han/hon kommer till sessionen.  
B: Klienten presenterar sitt problem.  
C: Klienten tittar tillsammans med terapeuten på potentialen, genom att föreställa sig hur livet skulle kunna vara om det presenterade problemet inte fanns.  
D: Djupundersökning av mönster och blockeringar. Här kan terapeuten använda sig av olika tekniker, som till exempel samtal, meditation, stolsarbete och fri teckning, för att hjälpa klienten att komma i kontakt med sitt omedvetna och den blockering/neuros som finns där.  
E: Integration och syntes, klienten öppnar upp för det högre omedvetna och får del av sin potential och de kvalitéer som klienten behöver i sitt liv. D och E är ungefär på samma nivå, då det finns en relation mellan det djupa av smärta en klient har kunnat ta in i sitt medvetande och den höjd av exempelvis extas, glädje och kreativitet som klienten får tillgång till.  
F: Grundning. Denna fas är mycket viktig, eftersom det handlar om vad klienten kan ta med sig från terapin ut i det verkliga livet. Vilka förändringar behöver klienten genomföra i sitt liv? Utan en grundning så har alla insikter som klienten fått, ingen större inverkan på klientens liv. F skall också representera en funktionsnivå som ligger på en högre nivå än A.

Figuren visar alltså en förändring och klienten kommer oftast för han/hon längtar efter en förändring och denna förändring kan också beskrivas i fyra steg (Löwendahl et al, 2003:137); ”Från detta perspektiv kan vi *identifiera* alla våra känslor och tankar, lättare *acceptera* verkligheten som den är, bli medveten om vad känslan ger oss för existentiellt budskap genom att *integrera* dess visdom samt ge oss vad vi längtar efter och därmed uppnå *transformation*”.

I sitt möte med klienten har också terapeuten med sig äggdiagrammet, och leder klienten allt närmare sitt jag och ofta sker detta arbete genom att klienten får identifiera sig med olika delar av sig själv och sedan des-identifiera sig från dem. Klienten ser och känner att han/hon är mer än sin kropp, sina känslor, sitt intellekt, sina delpersonligheter och sitt inre sårade barn. Denna erfarenhet kan klienten också ta med sig ut i livet för att bättre kunna hantera livet.

Terapeuten använder sig också av bifokalt seende (Brown, 2001:45), genom att terapeuten ser både klienten som en personlighet och de problem som klienten brottas med samt ser klienten som ett Själv som innefattar klientens nuvarande och potentiella styrkor och förmågor. Brown menar att en bra terapeut lutar till att klientens Själv är den bästa terapeuten för klienten och terapeuten försöker se vad som vill komma fram i klientens process och stödjer och vägleder klienten i denna process.

Både Jacqueline Small (1989:10) och Anders Engquist (2003:189) talar om att en person med alltför många högskolepoäng och de högsta högskolebetygen har förlorat sin inneboende förmåga att lyssna till en annan människa utifrån sitt eget hjärta. Så någonstans är det inte teknikerna eller den teoretiska förståelsen som avgör hur väl fungerande en terapi är, utan det är vad som sker i mötet mellan två människor. Detta är inte lätt att beskriva, även om det finns hyllmeter i ämnet. En gemensam nämnare i alla beskrivningar av hur en god terapeut bör vara är förmåga till ”Närvaro”. Assagioli själv beskriver Närvaro som en syntes mellan Engagemang och Obundenhet (Brown, 2001:42). Eller som Tommy Hellsten uttrycker det:

”Närvaro

Hur känner man igen en människa som verkligen är närvarande? Framför allt känner man igen henne på att det känns bra att vara nära henne. Det är som om det fanns ett själsligt rum omkring hennes person, där man får träda in, i lugn och ro.

I det rummet bor stillheten. Här finns inget jäkt. Orden är långsamma och få. Ingen delar ut instruktioner och ingen försöker frenetiskt komma på lösningar på olika problem. Här förtröstar man på att lösningarna kommer av sig själv, om det bara finns någon som är närvarande.

Verklig närvaro är att lyssna på djupet. Den andra parten bemöts sådan som han är och i den situation han är. Man strävar inte efter något, inte ens efter att hjälpa den andra – i synnerhet inte efter det.”

## 2.3 ROSENMETODEN

Uppgifter om Rosenmetoden är hämtade från Elaine Mayland (2001), Marion Rosen (2003) samt från fakta som lärarna vid Axelsons Institut har lämnat under min utbildningstid och vad Marion Rosen själv har sagt då jag har haft förmånen att få träffa henne.

### *2.3.1 Marion Rosen*

Marion Rosen är 90 år och verksam med att ge Rosenbehandlingar i en praktik vid hennes hem i Berkeley i Kalifornien samtidigt som hon reser världen över och sprider sitt budskap om Rosenmetoden. Hon har kommit fram till att hennes syfte med sitt arbete är att skapa fred. Detta berör mig starkt i vetskap om att hon är född och uppvuxen i Tyskland, och fick uppleva andra världskriget och dess fasor i högsta grad då hon är judinna.

Marion föddes 1914 i Nürnberg. Hennes far var en framgångsrik affärsman och familjen led därför ingen brist på pengar. Marions mor hade intresse för musik, konst samt filosofi och inbjöd många människor med samma intresse till sitt hem. Marion hade tre syskon och hon var den näst yngsta. Marion uppfostrades av en barnflicka och hade inte så nära kontakt med sina föräldrar. Utan ett ord försvann barnflickan från en dag till en annan och Marion blev kvar med sin familj, där hon kände ett utanförskap. En längtan som Marion hade var att få bli dansare, tyvärr förverkligades inte denna dröm då hon blev tillsagd att hon var för lång. Allteftersom det politiska klimatet i Tyskland förändrades stod det klart att Marion skulle behöva hitta ett arbete som skulle kunna försörja henne, då det inte längre gick att lita till att faderns affärsverksamhet skulle kunna försörja familjen. Via sin mor kom Marion i kontakt med Lucy Heyer som var massör och dansare. Hon var gift med dr Gustaf Heyer (kollega och före detta elev till dr C.G. Jung) och tillsammans arbetade de med människor och fann att kombinationen av deras arbete förkortade behandlingstiden avsevärt. Marion kom att gå som elev hos Lucy för att lära sig Lucys andnings- och massagearbete. Efter utbildningstiden hos Lucy Heyer var Marion tvungen att fly från Tyskland, och bestämde sig för att flytta till USA. I väntan på sitt visum bodde hon i Sverige tillsammans med sin syster. Väntan i Sverige blev lång och under den tiden utbildade Marion sig till sjukgymnast samtidigt som hon spenderade en stor del av sin tid på en dansskola, där hon tittade på när dansarna tränade och lärde sig på så sätt hur kroppen och musklerna fungerar vid rörelse.

I början av 1940-talet kom Marion till Berkeley och bestämde sig för att här ville hon bo. När hon kom till USA utbildade hon sig även här till sjukgymnast och tog en kurs i grundläggande medicin. I början av sin karriär i USA arbetade Marion på Kaiser sjukhuset i Richmond. Marion kände sig inte stimulerad av att arbeta i sjukhusmiljön då de mänskliga mötena blev korta. Hon startade därför en egen praktik där hon började utveckla sina teorier, som så småningom ledde fram till Rosenmetoden. Hon började se ett samband mellan fysiska symtom och känslomässiga smärtor, och fann att en läkning ofta inte kom till stånd förrän hennes patienter hade kommit i kontakt med den emotionella smärtan. Marion såg också att det ofta hjälpte patienterna att få tala om sina erfarenheter och sin smärta.

Hennes patienter efterfrågade även rörelser som kunde hjälpa dem att bli fria från smärta och behålla rörligheten i sina kroppar, detta blev initiativet för Marion att utveckla sina rörelser som idag går under namnet Rosenrörelser, som är mjuka rörelser för alla kroppens muskler som genomföres i grupper under musik. Detta arbete påbörjades 1957.

Hennes nästa steg blev att sprida kunskap om Rosenmetoden och utbilda Rosenterapeuter runt om i världen. Det var tack vare Marions systerdotter, Marion, som Rosenmetoden kom till Sverige. Hon kontaktade Hans Axelson, som bjöd in Marion att hålla en kurs på Axelsons Gymnastiska Institut i Stockholm. Hans utbildade sig själv till Rosenterapeut, och hans erfarenheter av Rosenmetoden påverkade honom starkt och fått stor påverkan på hans liv.

Marion Rosen fortsätter hela tiden med sin egen personliga utveckling samtidigt som hon utvecklar metoden. Hennes nyfikenhet, öppenhet och ödmjukhet visar inga gränser.

### ***2.3.2 Rosenmetoden i teorin***

Marion Rosen beskriver sitt arbete i följande citat (Mayland, 2001:28):

”När vi föds till den här världen är vi naturligtvis inte individer som håller igen, vi är öppna individer. När vi föds, när vi börjar stå upp och röra oss, gör vi det enligt mycket elementära mekaniska och fysiska regler. Kroppen fungerar då du rör dig och den uppför sig enligt dessa regler. Det finns ingen ansträngning i detta. Men så upplever vi något och lagrar den upplevelsen i kroppen. Det blir svårare för oss att röra oss och sedan stelnar vi i den positionen. Varför händer detta? Det finns alltid något som verkar nödvändigöra ett visst mått av icke-rörelse, ett sätt att inte leva. Varje gång något åter stimulerar detta så spänner vi oss igen. Vi spänner lite mer, utan att lägga märke till att vi spänner oss. Det här sker i våra fysiska kroppar, i vårt känsloliv och när allt kommer omkring, sker detta troligtvis också med vår andliga tillväxt.”

Som Marion säger i ovanstående citat inkluderar Rosenmetoden hela människan omfattande kropp, känslor och ande (själ). Jag vill lägga till intellektet då samtal är en naturlig del av en Rosenbehandling. En av mina handledare sa till mig under min utbildningstid att utan ord är vår beröring inget som kan kallas en Rosenbehandling, och med detta vill jag inte utesluta möjligheten av att ibland sker allt helt ordlöst.

Rosenmetoden är en kroppsbehandling, där terapeuten berör och möter klientens muskelspänningar, och samtidigt kanske talar om vad hon/han ser och känner. Behandlingen leder till avslappning. Den nås som en följd av beröringen som utlöser hormonet oxytocin (Uvnäs-Moberg, 2000), tillsammans med den ökade kroppsmedvetenheten och den känslomässiga upplevelsen. När den känslomässiga insikten kommer är det som om muskelspänning kan försvinna och inte återkomma om vi inte samlar på oss nya känslomässiga erfarenheter som vi av någon anledning måste hålla tillbaka. Våra muskelspänningar håller alltså tillbaka de känslor och minnen som vi inte har orkat eller haft tillåtelse att känna och uttrycka. Dessa muskelspänningar med sina tillbakahållna känslor skall hedras med allra största respekt då de ofta hjälpt oss att överleva svåra situationer, levnadsförhållanden eller kriser. De har hjälpt oss och hjälper oss att skydda vår innersta kärna - vårt sanna jag, samtidigt som de hindrar oss från att leva och ibland från att komma nära andra människor. Marion Rosen kallar muskelspänningarna för barriärer från att leva. Andningen är mycket central i Rosenarbetet. Andningen är både vilje- och icke-viljestyrd, vilket innebär att den sker omedvetet samtidigt som vi med vår medvetenhet kan påverka den med vår vilja. Andningen är på så sätt dörren in till vårt omedvetna, och detta används i

Rosenarbetet. Hur en person andas säger mycket om en person och hur den lever sitt liv. Samtidigt förändras andningen eller kroppen då en person talar om något som är sant för den personen, medan både kroppen och andningen är oförändrad då personen säger något som inte är sant. Detta är en stor tillgång för klienten i sin strävan att hitta in till sig själv och sin sanning, eftersom vi ofta ljuger för oss själva. Andningsrörelserna visar också terapeuten var muskelspänningarna finns i kroppen, var kroppen tycker om att bli berörd och om en person håller på att slappna av eller förblir oberörd av en pågående behandling.

Marion Rosen talar om Rosenterapeuter som barnmorskor, och med det menar hon att Rosenterapeuten hjälper klienten att hitta in till sitt omedvetna och sina tillbakahållna känslor. Här slutar vårt arbete säger hon, och menar att om klienten behöver vidare stöd för att bearbeta sina känslomässiga upplevelser, som numera är medvetna skall Rosenterapeuten rekommendera klienten att gå till en Psykolog eller Samtalsterapeut.

Marion Rosen har också dragit slutsatsen att olika känslor verkar ligga på olika djup inom oss. Ytliga känslor är ofta sorg och ilska, djupare in ligger rädsla och allra längst inne finner vi ofta kärleken. När vi talar om kärleken som ligger allra längst inne i varje människa, är det den universella kärleken, där vi kan känna med och för alla andra människor. Till detta kommer ofta en stark känsla av att stå i kontakt med något som är större än oss själva, upplevelser av en djup tillit och en önskan av att helt lämna över oss till livets flöde.

### ***2.3.3 Rosenmetoden i praktiken***

Klienter som kommer för behandling i Rosenmetoden har ofta kroppsliga symptom eller smärtor. En klient kan komma för en, några få eller regelbundna behandlingar under flera år. För terapeuten gäller det att försöka nollställa sig inför klienten inför varje nytt möte, genom att försöka se klienten som om det vore första gången de sågs. Det är för att terapeuten verkligen skall kunna se klienten för den som den verkligen är, vara öppen för vad som än vill komma fram och komma från den plats inom sig själv där vi inte vet eller tror oss veta. Varken terapeuten eller klienten vet vad som skall komma upp och således skulle alla föreställningar om vad som är på väg, hur det borde se ut eller hur det skall tolkas vara ett hinder för klienten att nå till sitt omedvetna. Terapeuten gör inte heller upp några kontrakt med klienten om hur många gånger han/hon skall komma, utan klienten bestämmer själv efter varje session om han/hon vill fortsätta eller inte.

Vid första mötet med klienten, frågar terapeuten av vilken anledning klienten har sökt sig till Rosenmetoden och vad han/hon önskar få ut av behandlingen. Marion säger att vad än klienten säger här, så är det inte den verkliga anledningen, utan den verkliga anledningen finns i klientens omedvetna. Dock får terapeuten här lite information om klienten och ser samtidigt om klienten blir berörd då han/hon talar om vissa saker. Terapeuten tar också in klientens kroppshållning, gör en kroppsläsning, genom att läsa av vilken attityd som kroppen visar - vad är det kroppen vill berätta, eller som Marion säger ”Kroppen talar tydligast om det vi helst av allt vill dölja” (Mayland, 2001:43).

När klienten ligger på massagebänken känner terapeuten först igenom kroppen och tar in vilka muskler som är spända, var andas kroppen, vilken färg har huden osv. Terapeuten lägger också märke till var kroppen tycker om att bli berörd. Terapeuten kan också fråga klienten något, och ser då hur kroppen reagerar. Om klienten talar om något som berör - något som är

sant så talar även kroppen. Om klienten berättar om något som inte är sant så är kroppen helt stilla, den håller inte med. Kroppen har alla svar, och vi kan inte ljuga för den.

En Rosenterapeut bör ha en förmåga till en stark närvaro, det underlättas om terapeuten själv har känt och accepterat alla sina känslor, så att terapeuten kan hålla all fokus på klienten under en behandling, stå kvar och acceptera allt som vill komma fram i klienten. Terapeutens händer blir en förlängning av terapeuten själv – händerna är i kontakt med hjärtat och det är härifrån terapeuten försöker möta sin klient. Händerna är nyfikna, frågande och lyssnande, men aldrig krävande. Händerna kräver inte att en muskel skall slappna av utan det är alltid upp till klienten om den vill släppa en muskelspänning eller inte. Terapeutens uppgift är mer att visa för klienten var möjligheterna finns. Terapeuten kan också berätta för klienten vad han/hon ser i kroppen, och orden är alltid riktade till klientens kropp, och svaren som kommer därifrån. Ibland kan kroppen och orden säga olika saker, och terapeuten har då möjlighet att berätta detta för klienten.

När klienten kommer i kontakt med känslor, vilket kan synas på många olika sätt antingen via känsloyttringar, djupa suckar, färgskiftningar i kroppen eller darrningar av ögonlocken, är terapeuten händer och ord tysta. Terapeuten är med sin klient, i kontakt, och ibland utan att ha en aning om vad som sker. Dock finns en tillit till det som sker. Ibland vill klienten tala om det som har skett och ibland inte, det är alltid klienten som väljer.

Marion talar också om vikten av att se skillnaden om klienten gör sina känslor eller om de släpps fram. Skillnaden är att när klienten gör sina känslor är han/hon inte i kontakt med sina känslor utan gråter över sin kända historia. I Rosenmetoden är vi inte ute efter detta då det inte leder till avslappning i kroppen. På samma sätt är det skillnad om klienten gör sin andning eller om klienten bara låter luften strömma in och ut ur sin kropp. Att göra sina känslor eller sin andning hjälper inte klienten att nå till avslappning eller nå djupare in i sig själv, utan detta görande hindrar klienten från att möta sig själv och nå till det okända och omedvetna. Detta är alltså ytterligare en barriär eller ett motstånd, och skall som alla andra motstånd hedras.

En annan sak av vikt är att terapeuten aldrig tröstar sin klient. Terapeuten är alltid med sin klient, men tröstar aldrig, utan har en tillit till att klienten inte släpper fram mer känslor än den klarar av och att det är just i en miljö där allt är tillåtet som avslappningen kan ske. Om terapeuten börjar trösta sin klient så spänner ofta klienten sina muskler igen och stoppar sitt känslöflöde.

Marion säger också att det ofta inte räcker med att släppa fram sina känslor, utan ofta krävs även en förändring av något i livet. Marion menar att i denna fas kan samtal vara viktiga för klienten.

Marion talar också ofta om en läkning på alla plan, och den kommer spontant då klienten kan släppa på sina muskelspänningar i framförallt diafragman. Då talar klienten ofta om att vara i kontakt med något som är större än sig själv, en allomfattande kärlek och en känsla av att vara redo att släppa taget för vad som än vill komma in i klientens liv.

### 3. SYFTE

Syftet med denna uppsats är dels att kunna dela med mig av Rosenmetoden och Psykosyntesen till mina klienter och andra intressenter, och dels att besvara följande två frågor:

1. Vad kan Psykosyntesen bidra med i mitt arbete som Rosenterapeut, och vad kan Rosenmetoden bidra med i mitt arbete som Samtalsterapeut i psykosyntes?
2. Är ett arbetssätt (Rosenmetoden/Samtalsterapi i psykosyntes) att föredra framför ett annat hos vissa personer eller i olika faser i en persons utveckling?

### 4. METOD

Litteratur samt fem djupintervjuer. För att ytterligare belysa mina frågeställningar har jag valt att intervjua fem personer som alla har gått både i Rosenmetoden och i Samtalsterapi i psykosyntes. Jag ville att de personer som jag intervjuade skulle ha gått i båda terapierna under en längre tid och gärna att de var i slutet eller hade avslutat terapierna för att kunna se på resultatet av terapierna med lite perspektiv. Urvalet skedde inte på några vetenskapliga grunder utan jag intervjuade fem personer som jag känner och har ett stort förtroende för. I bilaga 1 finns de frågor som jag ställde under intervjuerna och i bilaga 2 finns alla svar återgivna.

### 5. GENOMFÖRANDE

#### 5.1 LITTERATURSTUDIER

I kapitel 2 har jag studerat litteratur i ämnet Psykosyntes och Rosenmetoden samt hur en Samtalsterapeut i psykosyntes arbetar och hur en Rosenterapeut arbetar. Jag har sedan försökt återge essensen i det som jag har läst och studerat för att ha detta som en utgångspunkt i min jämförande studie mellan Psykosyntesen och Rosenmetoden. Jag vill härifrån se likheter och olikheter för att sedan kunna dra slutsatser om vad Psykosyntesen kan bidra med i mitt arbete som Rosenterapeut och vad Rosenmetoden kan bidra med i mitt arbete som Samtalsterapeut i psykosyntes. För att ytterligare kunna belysa denna fråga samt finna ett svar på min andra fråga: ”Är ett arbetssätt (Rosenmetoden/Samtalsterapi i psykosyntes) att föredra framför ett annat hos vissa personer eller i olika faser i en persons utveckling?”, har jag även utfört fem djupintervjuer. Intervjufrågor och svar återfinns i bilaga 1 och 2. Summering av dessa resultat presenteras i nästa kapitel.

#### 5.2 DJUPINTERVJUER

I detta kapitel presenteras först respektive fråga och sedan en summering av de svar som jag har fått.

##### **1. Vilken terapiform kom du i kontakt med först?**

Alla fem har kommit i kontakt med Rosenmetoden först.

## **2. Vad var det som fick dig att söka dig till Rosenmetoden?**

I fyra av de fem svar som jag fått hör jag att de har sökt efter något inom sig själva; sina känslor, lyssna på sig själv, sin sanning, sitt lugn, vad de hade inom sig och den femte sökte någon form av stöd i en fas i livet då saker i livet behövde förändras. Jag hör också drivkrafter som nyfikenhet, behov av att få bli omhändertagen, behov av att få frigöra muskelspänningar och få mer energi till att leva.

## **3. Hur många behandlingar har du fått och under hur lång tid?**

Alla fem personer som jag har intervjuat har provat på en längre serie Rosenbehandlingar. Allt från 15 behandlingar under 1 år till 200 behandlingar under 10 år.

## **4. På vilket sätt har Rosenmetoden hjälpt dig?**

Från alla fem personerna hör jag någonting om att de har hittat in till sig själva eller att de via kroppen kommit i kontakt med upplevelser som de hade i sitt omedvetna. Att upplevelserna kom till dem via kroppen gjorde att de blev påtagliga och sanna, det går inte längre att förneka dem. Två av dem som jag har intervjuat har gått i Rosenmetoden under ca 1 år, och de talar om upplevelser från barndomen som kommit upp och om en stark upplevelse av en födelse, medan de som har gått i Rosenmetoden under en längre tid 8-10 år, talar om en kontakt med sig själv, att vara mer i sig själv, djup, sanning, mening, en ny upplevelse/förnimmelse av livet.

## **5. Var det något som du upplevde som mindre bra med Rosenmetoden?**

Först får jag ett nej som svar, men sedan kommer vissa saker som har upplevts som jobbiga; att klä av sig inför en annan människa, känslan av att vara utlämnad och sårbar, för lite samtal efter behandlingen, efter ett tag saknade en person redskap att ta hand om allt som kommit upp, rädsla för psykologi och psykologiska termer och inget utrymme att sortera sina upplevelser.

## **6. Vad var det som fick dig att söka dig till Samtalsterapi i psykosyntes?**

Alla fem som jag intervjuade sökte sig inte specifikt till Psykosyntesen utan till Samtalsterapi. Att det blev en Samtalsterapeut i psykosyntes var en följd av att en person rekommenderade en bra Samtalsterapeut som sedan visade sig arbeta med Psykosyntesen. Det jag hör i svaren som jag fått är en längtan att bryta negativa och hämmande mönster, en längtan att hitta sig själv och utvecklas som människa, ett behov av att få prata med någon och ett behov av att bearbeta och sortera alla upplevelser som kommit fram under Rosenbehandlingar.

## **7. Hur många sessioner har du gått på och under hur lång tid?**

Alla fem personer som jag har intervjuat har provat på en längre serie Samtalsterapi i psykosyntes. Allt från 15 sessioner under 1 år till 70 sessioner under 3,5 år.

## **8. På vilket sätt har denna samtalsterapi hjälpt mig?**

Här får jag många svar. 3 personer talar om att de lärt känna sina delpersonligheter och sitt inre sårade barn, och betydelsen av att ha en större självinsikt och självkänedom och hur de hjälper dem att hantera livet. Jag hör också att alla talar om sig själva som att de lärt känna sig själva, accepterat sig själva och blivit snällare mot sig själva. En person uttrycker det som att den har blivit stabilare och tryggare i sig själv.



### **9. Var det något som jag upplevde som mindre bra med denna samtalsterapi?**

3 personer är nöjda, en person uttrycker att Samtalsterapin var alltför ytlig i jämförelse med Rosenmetoden, att mötet med en Rosenterapeut blir mer lyhörd och en person uttrycker att en av hennes Samtalsterapeuter inte var tillräckligt utmanande, tillräckligt lyhörd för hennes behov i terapin.

### **10. Hur tror du att ordningen och/eller kombinationen av terapierna har påverkat dig?**

Alla uttrycker att kombinationen är bra, och tre personer säger att de har fått mer ut av Samtalsterapin då de har gått i Rosenmetoden först. Tre personer uttrycker att det har varit bra för dem att först gå i Rosenmetoden och sedan i Samtalsterapi, de andra två pratar om att kombinationen är bra och att de längtar tillbaka till Rosenmetoden igen.

### **11. Har du något ytterligare som du vill berätta om Rosenmetoden och/eller Samtalsterapi i psykosyntes?**

Även här får jag svaret att kombinationen av de två terapierna är bra. Två personer talar om att uppöppandet och djupet återfinns i Rosenmetoden och att bearbetningen sedan kommer i Samtalsterapin. En person talar också om vikten av att ha de olika behandlingsformerna åtskilda så att klienten kan känna sig säker på vilka ramar som finns i behandlingsrummet.

## **6. RESULTAT**

### **6.1 SLUTSATSER FRÅN LITTERATURSTUDIER**

Jag har valt att presentera slutsatserna i tabellform där jag presenterar likheter respektive olikheter mellan Samtalsterapi i psykosyntes och Rosenmetoden. Jag vill poängtera att det är de likheter och olikheter som jag kan se utifrån den jag är, min kunskap och de litteraturstudier som jag har gjort.

<b>LIKHETER</b>
En likhet som jag ser är parallellen mellan muskelspänning/barriärer mot att leva (Rosenmetoden) och delpersonligheter (Psykosyntes). Att ha en kronisk muskelspänning eller en delpersonlighet i vårt omedvetna gör att vi reagerar omedvetet i vissa situationer eller tillsammans med vissa människor. Vi har olika beteendemönster i vårt liv som vi inte kan styra över, och vi har inte heller förmåga att välja hur vi vill agera utan vi reagerar. När muskeln slappnar av och då delpersonligheten blir medveten, accepterad och integrerad får vi en ny möjlighet, nämligen att välja hur vi vill agera istället för som tidigare reagera på omgivningen.
En annan likhet som jag ser är intentionen av att klienten skall hitta in till sitt jag/vilja (Psykosyntes) och sin kärna/sin egen sanning (Rosenmetoden). Jag ser detta som samma sak fast beskrivet med olika ord, och att olika metoder användes för att nå samma sak.
En annan likhet som jag ser är öppenheten för andliga upplevelser. Inom Psykosyntesen skulle det kunna förklaras/beskrivas med att klienten får via sitt jag kontakt med sitt Själv, inom Rosenmetoden talar man om olika lager av känslor och längst inne i människan finns kärleken och då den allomfattande kärleken.
Vikten av att terapeuten har en förmåga till stark närvaro finns beskrivet och belyses både för en Samtalsterapeut i psykosyntes och för en Rosenterapeut.

Både en Samtalsterapeut i psykosyntes och en Rosenterapeut använder sig av bifokalt seende. Det är dock beskrivet på lite olika sätt, inom Psykosyntesen beskrivs det som om terapeuten har en förmåga att se klienten som en personlighet och samtidigt som ett Själv och vad det är som vill komma i klientens liv. I Rosenmetoden talar man om att terapeuten skall se vad som finns på andra sidan/bakom eller bortom muskelspänningen.

#### **OLIKHETER**

<b>Samtalsterapi (Psykosyntes)</b>	<b>Rosenmetoden</b>
Psykosyntesen erbjuder en teoretisk modell över hur människans psyke är uppbyggt och hur vi fungerar.	Rosenmetoden erbjuder en förklaring på sambandet mellan kropp, känslor och själ, på så sätt att kroniska muskelspänningar är en direkt följd av att en person håller känslor, minnen och händelser i sitt omedvetna.
Samtalsterapi i psykosyntes ämnar att sträcka sig över de fyra faserna; identifiera material från det omedvetna, acceptera detta material, integrera och därefter transformera det nya materialet (material kan vara känslor, tankar etc.).	Rosenmetodens fokus är framförallt att identifiera och acceptera material från det omedvetna. Marion säger själv att detta inte räcker utan att vi ofta behöver göra förändringar i livet och att vi kan behöva hjälp i form av Samtalsterapi för att integrera och transformera upplevelser.
En Samtalsterapeut i psykosyntes har alltid en plan för sitt arbete med sin klient. Givetvis skall terapeuten hela tiden vara beredd på att revidera sin plan och finna en ny plan, dock finns det alltid en plan för arbetet.	I Rosenmetoden är terapeuten alltid nollställd inför en behandling och öppen för vad klienten väljer att släppa fram. Terapeuten har ingen plan och skall så lite som möjligt lägga sig i det som händer med klienten. Terapeuten är där bara för att stödja och fördjupa det som klienten väljer att släppa fram.
I Samtalsterapi i psykosyntes gör terapeuten och klienten upp ett muntligt avtal om hur många gånger de skall ses och hur ofta. Det blir en avtalad början och ett avtalat slut på terapin.	I Rosenmetoden gör klienten alltid ett nytt aktivt val av att komma på ännu en behandling. Det finns en stor tillit till att klienten själv väljer och ger sig själv det som han/hon bäst behöver.
En Samtalsterapeut i psykosyntes har möjlighet att kunna ta in olika verktyg i sin terapi såsom stolsarbete, meditation, dans, målning etc.	En Rosenterapeut har ett verktyg sina händer och klientens kropp, dock finns det en enorm tillgång i klientens kropp då den rymmer allt som klienten har varit med om, och den visar terapeuten om klienten talar om något som berör eller inte. Dessa svar som kroppen ger är ofta mycket subtila och kan ofta vara svåra och ibland omöjliga att se för en Samtalsterapeut i psykosyntes.

För att få svar på min fråga kring vad jag kan ta med mig från Psykosyntesen in i mitt arbete som Rosenterapeut och vice versa, tänker jag mig att det finns saker att hämta från de olikheter som finns i de olika behandlingsformerna, se vidare i kapitel 7.1.

#### **6.2 SLUTSATSER FRÅN DJUPINTERVJUER**

Den starkaste slutsatsen som jag kan dra från de djupintervjuer som jag har gjort är att kombinationen av terapierna är bra. Det som jag kan utläsa är att Rosenmetoden är kraftfullast i faserna identifiera och acceptera. Det verkar som om det hjälper personer att hitta saker i sig själv via kroppen, då upplevelserna blir konkreta och vi kan inte längre ljuga för oss själva.

Samtalsterapin verkar ha en stor funktion i faserna integrera och transformera. Jag ser framför mig att en persons utveckling går igenom de fyra faserna, identifiera, acceptera, integrera och transformera om och om igen, på ett djupare och djupare plan, så för mig ser det ut som om de olika terapierna skulle kunna kombineras om och om igen, beroende på hur djupt en klient vill gå inom sig själv.

Jag ser också att två av de fem personer som jag intervjuade inte kände att Samtalsterapeuten varit tillräckligt lyhörd för deras behov. Jag drar här en slutsats av att den stora fördelen med Rosenmetoden är just att terapeuten har tillgång till klientens kropp där alla svar i kroppen blir så tydliga för terapeuten att det kanske blir lättare att vara lyhörd för sin klient.

Jag hör också att de jag intervjuar hade ett behov av att få tala om sina upplevelser och bearbeta dem på detta sätt. Detta behov är svårt att tillgodose inom ramen för Rosenmetoden och där återfinns styrkan i Samtalsterapin. Samtalsterapin verkar också få en effekt av att klienten bygger upp sin självkänsla och kan hantera livet på ett nytt sätt.

## 7. DISKUSSION

### 7.1 PERSONLIGA SLUTSATSER OCH GRANSKNING AV DEM

Jag vill direkt ta bort alla villfarelser om att jag anser mig ha belyst mina frågor på ett vetenskapligt sätt. Det var egentligen inte min mening utan mitt syfte var att få svar på frågor som jag bär inom mig i min roll som terapeut. Jag letar efter mina svar till dessa frågor. Jag anser mig ha lyckats beskriva Psykosyntesen och Rosenmetoden och hur man som terapeut arbetar på ett objektivt, konkret och tydligt sätt. När jag sedan beskriver resultat och slutsatser inser jag att dessa givetvis är utifrån mina referensramar och den kunskap som jag har idag. Jag har också valt att göra fem djupintervjuer. Att jag valt att göra fem djupintervjuer med de personer som jag har valt, har ingen vetenskaplig grund. Urvalet har gått till på så sätt att jag har valt att intervju dessa fem personer eftersom de har en gedigen erfarenhet av båda terapiformerna, samtidigt som jag har en stor tilltro till deras uppfattningar, tyckande och tänkande.

Nedan belyser jag min bild av de svar som jag fått på min första fråga: ” Vad kan Psykosyntesen bidra med i mitt arbete som Rosenterapeut, och vad kan Rosenmetoden bidra med i mitt arbete som Samtalsterapeut i psykosyntes? ”

- 1) Jag väljer att ta med mig hela Psykosyntesteorin in i mitt arbete som Rosenterapeut. Det är för mig en trygghet att vila mig mot denna för mig enkla, tydliga och sanna bild av människans psyke. Samtidigt hjälper mig även Rosenmetodens syn på sambandet mellan kropp, känslor och själ i mitt arbete som Samtalsterapeut i psykosyntes. Jag känner att jag kan bli ännu bättre på att ta in kroppen i mitt arbete som Samtalsterapeut i psykosyntes.
- 2) Nästa svar som jag får från den andra olikheten som jag beskriver i kapitel 6.1 och som stärks av mina svar från djupintervjuerna, är att kombinationen av dessa båda terapierna är bra. För mig låter det just som att det blir en syntes  $1+1=3$ . Rosenmetoden och Samtalsterapi i psykosyntes i kombination är att föredra framför den ena eller den andra metoden. Det är svårt att ta något från den ena metoden till den andra. Istället ställer jag mig frågan om jag gör rätt då jag väljer att erbjuda mina klienter Rosenmetoden och Samtalsterapi i psykosyntes parallellt, utan att försöka påverka dem att välja det ena eller det andra, eller en kombination av de båda. Jag

väljer att omvärdera detta och fundera på om jag skall erbjuda någon form av kombination eller bara poängtera styrkan med att kombinera de båda metoderna. Jag har idag inget svar på hur jag skall göra, utan jag väljer att ta med denna fråga och låta mitt svar komma till mig i sinom tid. Jag tar dock med mig resultatet att Rosenmetodens styrka ligger just i identifikations- och acceptansfasen, medan Samtalsterapiens (psykosyntes) styrka ligger i integrations- och transformationsfasen.

- 3) Nästa skillnad är att en Samtalsterapeut i psykosyntes arbetar utifrån en plan, som givetvis kan revideras gång på gång, medan terapeuten i Rosenmetoden möter klienten så nollställd som möjligt varje gång de ses. Jag väljer inte att ta in en plan in i arbetet med Rosenmetoden, eller att inte ha en plan i arbetet som Samtalsterapeut. Dock vill jag ta med förhållningssättet av att aldrig riktigt veta in i mitt arbete som Samtalsterapeut. Jag väljer att göra det då jag hör att två av de personer som jag har intervjuat inte riktigt känt sig mötta i sin Samtalsterapi, men framförallt på grund av min egen erfarenhet från min Samtalsterapi där jag med alla mina olika samtalsterapeuter stundtals har upplevt att terapin mer handlar om terapeutens upplevda bild av mig än hur det verkligen är för mig. Eftersom jag aldrig riktigt har blivit lyssnad på då jag växte upp, innebär dessa stunder en upprepning av mina gamla barndomssår och det blir för mig oerhört kränkande. Min egen frustration leder mig alltså till min vilja att verkligen lyssna på mina klienter och att aldrig riktigt tro mig veta, utan att fråga och lyssna lite till.
- 4) När det gäller den fjärde olikheten som beskriver hur man i Samtalsterapi gör upp muntliga kontrakt med klienten hur ofta han/hon skall komma, medan man i Rosenmetoden aldrig frågar om klienten vill komma igen utan överlåter det helt till klienten så är det mycket tilltalande att alltid följa samtalsmodellen, eftersom vi en utvecklingsprocess alltid stöter på motstånd av olika slag. Det blir helt enkelt obekvämt eller jobbigt för klienten i en fas under terapin. Samtalsterapiens ramar ger en stabilitet och lugn där arbetet kan inriktas på att i klientens takt möta delpersonligheter, motstånd och de potentialer som finns. I arbetet med Rosenmetoden ser jag ofta att klienter slutar att komma då det börjar bli jobbigt, då de möter på motstånd. I de fall klienten väljer att stanna kvar och komma regelbundet under en tid ser jag ofta mycket goda resultat. Kanske är det mitt behov av att se resultat som gör att jag önskar att jag kunde göra upp kontrakt med de klienter som kommer för Rosenbehandlingar. Jag känner att jag måste tänka på att Rosenmetoden är en stark och djupgående metod, som bryter ned gamla försvar och mönster. I vissa fall behöver vi vårt försvar och mönster och då skulle det verkligen vara att gå över klientens gränser att säga att de måste komma igen. Vidare säger Marion att i vissa fall kanske klienten inte är mogen, utan det är bättre för klienten att leva med en stark fysisk smärta än att känna vad som ligger bakom denna smärta. Jag väljer alltså att fortsätta att arbeta som jag gör idag. Jag känner dock att jag skall bli bättre på att informera mina klienter i Rosenmetoden om att man till en början kan må sämre och att vi möter på motstånd då vi arbetar med oss själva. Jag vill också dela med mig av de goda resultat jag har fått av dem som har kommit regelbundet varje till varannan vecka minst 10 gånger. Ibland har jag inte sett direkta resultat utan ibland har klienten hört av sig år efteråt och berättat att det tog ett tag innan de kom på vad som egentligen hände och vilka förändringar som de behövde genomföra i sitt liv.
- 5) Den sista olikheten som jag har beskrivet handlar om de verktyg som används inom de två terapimodellerna och där vill jag först påminna mig själv om att använda mig mer

av kroppen i mitt arbete som Samtalsterapeut i psykosyntes. Jag ser att jag fick fina tips av en av de personer som jag intervjuade som säger att hon själv håller sin hand på olika delar av sin kropp under Samtalsterapin. Jag tänker också att jag skall leta efter svar från kroppen även då jag arbetar med samtal. Från mina intervjuer ser jag att många av de intervjuade har saknat att få samtala efter Rosenbehandlingar. Jag tänker att om klienten tar initiativ till att vilja prata så har jag kunskap och redskap att göra så. Där ser jag att jag kan välja att tala mer med de klienter som vill under Rosenbehandlingar eller så kan jag föreslå Samtalsterapi eller stödsamtal.

Svaret som jag har fått på min andra fråga; ”Är ett arbetssätt (Rosenmetoden/Samtalsterapi i psykosyntes) att föredra framför ett annat hos vissa personer eller i olika faser i en persons utveckling”? har jag redan belyst. Jag väljer ändå att summera den här för tydlighetens skull. Jag har dragit en tydlig slutsats av att kombinationen av terapierna är kraftfull, att de tillsammans faktiskt verkar bättre än var för sig. Jag har också utläst att Rosenmetoden är kraftfullast när det gäller att identifiera och acceptera material från vårt omedvetna. Själv tror jag att det är just upplevelsen av att det sitter i kroppen och att det verkligen är sant då det känns så mycket, gör att det är svårt att förneka det som finns. Attityden hos en Rosenterapeut att inte veta, att välkomna allt, att inte bedöma, att inte ifrågasätta tror jag också gör att det blir så lätt att acceptera alla delar som finns inom sig. Styrkan i Samtalsterapi i psykosyntes är just i faserna integrera och transformera. Jag känner själv och hör från dem som jag intervjuar att det finns ett behov av att analysera (ta upp våra erfarenheter och upplevelser till intellektet) just för att sortera och integrera in alla våra delar in i vår personlighet. I Samtalsterapin finns det också utrymme för att hjälpa klienten till transformation genom att använda sig av grundning, se psykosyntesprocessen i figur 2. Detta kan också förstärkas genom att vi ger klienten olika hemläxor mellan terapisessionerna.

## 7.2 SLUTORD

I mitt slutord vill jag passa på och tacka alla som har hjälpt mig att få komma till den punkt där jag är i livet idag. Jag är så tacksam för att jag är den jag är och för det liv jag har, och inte minst för att jag får ynnesten att arbeta med andra människor varje dag. Det mest fantastiska med mitt arbete är just att jag där i närvaron och stunden får uppleva det som verkligen är jag, mitt jag och mitt Själv.

Mitt största tack vill jag ge till min man och mina barn för att de stöttat mig under de sex år som jag har skolat om mig. Det har tagit tid, energi och mycket pengar som vi skulle kunna ha använt till annat. Jag hoppas dock att jag kan ge tillbaka genom att vara just den jag är, och dela med mig av allt som jag lärt mig.

Sedan vill jag tacka Marion Rosen, Hans Axelson, alla lärare, assistenter och elever som följde mig under min utbildning till Rosenterapeut. Jag kände alltid en sådan gemenskap, trygghet, tillit och kärlek. Jag upplevde alltid att ni var på min sida, älskade mig vad jag än kände och vad jag än sa. Tack, för att ni lärde mig att jag är fantastisk som jag är!

Jag vill också framföra ett extra tack till min Rosenterapeut, Annika Minnberg, som såg det som var på väg att komma fram inom mig år innan jag var där, samtidigt som du mötte mig precis där jag var.

Jag vill också tacka min första Samtalsterapeut, Marika Lindman, som jag mötte under min depression. Hennes kommentar om att det var väl friskt av mig att bli sjuk, gjorde det möjligt för mig att transformera min smärta.

Jag vill också tacka mina lärare under år 1 på HumaNova, Susanne Fues Schierbeck och Mattias Leivinger, som hjälpte mig att förstå alla mina andliga upplevelser och ge mig en förklaring att de var helt ok. Jag hade en upplevelse av att jag var konstig och annorlunda, men ni fick mig att känna att jag var helt normal.

Jag vill också tacka min andra samtalsterapeut, Leif Karlsson, för att du vågar stå kvar då det är obekvämt och för att du lärt mig att inte alltid visa hela mig och följa mina känslor, utan att välja hur jag vill agera i varje situation. Det hjälper mig att ta bättre hand om mig själv, och inte utsätta mig för andras projektioner i onödan.

Till sist vill jag tack min handledare och rektor på HumaNova, Birgitta Norgren. Jag tackar för ditt stöd och ditt djup. Du berör min själ.

## KÄLLFÖRTECKNING

Assagioli, Roberto. (2003). *Om viljan*. Marelid och Psykosyntesakademin  
Brown, Young Molly. (2001). *Utvecklandet av Jaget*. HumaNova – Europeiska  
Psykosyntesuniversitetets Förlag  
Engquist, Anders. (2003). *Om Konsten att samtala*. Bokförlaget Prisma  
Ferrucci, Piero. (2001). *Bli den du är*. Malmö: Liber-Hermods  
Löfwendahl, Peter et al. (2003). *Upptäck Psykosyntesen*. HumaNova – Europeiska  
Psykosyntesuniversitetets Förlag  
Mayland, Elaine. (2001). *Rosenmetoden*. Energica Förlag  
Rosen, Marion with Susanne Brenner. (2003). *Rosen Method Bodywork Accessing the  
Unconscious through Touch*. North Atlantic Books  
Small, Jacquelyn. (1989). *Bli naturligt terapeutisk*. HumaNova – Europeiska  
Psykosyntesuniversitetets Förlag  
Uvnäs-Moberg, Kerstin (2000). *Lugn och Beröring*. Stockholm: Bokförlaget Natur och  
Kultur.

### Övriga källor

Citat av Tommy Hellsten, utdelat av Birgitta Norgren, rektor vid HumaNova.  
Intervjuer av fem personer som alla tagit del av både Rosenmetoden och Samtalsterapi i  
psykosyntes, se bilaga 1 och 2 för mer information.  
<http://www.humanova.com/sverige/alumniPRE/jy9r5al/ydf4exupps/exinde.html>, övriga  
Examensuppsatser skrivna av studenter vid HumaNova

## **BILAGA 1 - Frågor ställda under intervjuerna**

1. Vilken terapiform kom du i kontakt med först?
2. Vad var det som fick dig att söka dig till Rosenmetoden?
3. Hur många behandlingar har du fått och under hur lång tidsperiod?
4. På vilket sätt har Rosenmetoden hjälpt dig?
5. Var det något som du upplevde som mindre bra med Rosenmetoden?
6. Vad var det som fick dig att söka dig till Samtalsterapi i psykosyntes?
7. Hur många sessioner har du gått på och under hur lång tidsperiod?
8. På vilket sätt har denna Samtalsterapi hjälpt dig?
9. Var det något som du upplevde som mindre bra med denna Samtalsterapi?
10. Hur tror du att ordningen och/eller kombinationen av terapierna har påverkat dig?
11. Har du något ytterligare som du vill berätta om Rosenmetoden och/eller Samtalsterapi i psykosyntes?



## BILAGA 2 – Svar från intervjuerna

### Intervju 1:

1. Rosenmetoden.
2. Jag ville få kontakt med mina känslor, frigöra kroniska spänningar, känna mig friare. Jag ville lära mig att lyssna på mig själv. Få mer energi till att leva livet, att vara här och nu. Att hitta hela min potential.
3. 15-20 behandlingar under c:a 1-1,5 år.
4. Jag blev mer medveten om kopplingen mellan kropp och själ. Det var en viktig insikt för mig att förstå att alla känslor, minnen och händelser lagras i kroppen. Kroppen bär med sig dessa. Jag fick en djup förståelse för att det verkligen förhåller sig så, att detta är sant. Rosenmetoden har hjälpt mig att komma i kontakt med en del minnen och känslor från min barndom. Behandlingarna har också hjälpt mig att frigöra en del spänningar och att jag mår bättre. Efter varje behandling kände jag först en trötthet, och sedan fick jag mycket energi. Själva behandlingen var också positiv. Jag ägnade tid och pengar åt min kropp, och det har gett mig en större medvetenhet om min kropp.
5. Nej. Jag kände mig dock lite utlämnad och sårbar under själva behandlingen.
6. Jag ville utveckla mig själv och bryta negativa mönster. Detta var anledningen till att jag sökte terapi. Blev inspirerad av min partner att just välja Psykosyntesen.
7. Snart 3 år, 25-30 ggr.
8. Den har hjälpt mig väldigt mycket. Den har hjälpt mig att förstå bakgrunden/varför jag har utvecklat mina strategier. Jag har lärt känna mitt inre sårade barn, och förstår nu varför jag känner skam och skuld. Jag har lärt känna mina delpersonligheter. Jag förstår hur viktigt det är att vara i kontakt med mig själv. Jag har lyckats försona mig med mina misstag, förlåta mig själv. Jag förstår hur illa jag har gjort dem som betyder mest för mig. Jag förstår hur viktigt det är för mig att ha nära relationer, och att även där kunna visa min sårbarhet. Samtalsterapin har också gett mig ett ramverk/en begrepps värld för hur själslivet fungerar, som hjälper mig i det dagliga livet.
9. Nej.
10. Jag kände att jag fick en större effekt på Samtalsterapin efter att jag hade gått i Rosenmetoden. Jag tror att kombinationen är optimal. Har inte gått tillbaka till Rosenmetoden igen. Jag känner nu att jag längtar tillbaka igen.
11. Nej.

## Intervju 2:

1. Rosenmetoden
2. Det kom en reklamlapp i brevlådan där det stod: "Kroppen minns allt det du glömt, och den talar alltid sanning." Detta väckte min nyfikenhet. Jag blev nyfiken på sanningen. Finns den? Och, i så fall vill jag finna den. Jag undrade också om kroppen kunde vara ett instrument/en väg att finna min sanning.
3. Jag har tagit Rosenbehandlingar under 8 år, ca en gång varannan vecka med uppehåll några gånger, ca 150 behandlingar.
4. Rosenmetoden har hjälpt mig att öppna upp mitt kroppspansar, och skala av det. Detta har skett om, om, om igen, allteftersom jag har kommit djupare in i mig själv. Rosenmetoden har givit mig sanning, djup och mening. Rosenmetoden har hjälpt mig att hitta in till mig själv.
5. Jag har upplevt en rädsla för psykologi och fobi för psykologiska termer inom Rosenmetoden. Jag har inte hittat utrymme att sortera mina upplevelser. Ibland har intellektet en funktion i ens process.
6. Att sortera alla insikter och det som jag har lyft fram under mina Rosenbehandlingar. Jag hade ett behov av att se var jag befann mig, och vad mitt nästa steg skulle bli, dvs. vilka nödvändiga förändringar jag behövde göra i livet.
7. 70 timmar under 3,5 år.
8. Jag har blivit stabilare. Jag är tryggare i mig själv. Jag är mer grundad och har landat i alla mina upplevelser.
9. Ytligt! Det finns en djupare medvetenhet hos Rosenterapeuter i allmänhet. Den fysiska medvetenheten som finns hos Rosenterapeuter gör att deras möte med klienten blir mer lyhört.
10. Helt rätt! Jag är mycket glad att jag träffade på Rosenmetoden först. Jag lärde mig på så sätt att lita på att alla svaren finns i mig, och att min kropp är mitt facit. Jag hade aldrig förstått det så tydligt om jag hade börjat med samtal först. Jag upplever att Rosenmetoden har en djupare tillit till varje människas självläkande kraft.
11. Jag tycker att det är bra att båda finns, att de kan kombineras. Samtal hjälper till att intellektualisera och stabilisera, medan uppöppnande bäst sker i Rosenmetoden där den fysiska kontakten av ett par händer ger ett fint stöd i denna fas. För att gå på djupet tror jag att det behövs ett par händer, dvs. att detta bäst sker mha av en kroppsterapi.

### Intervju 3:

1. Rosenmetoden.
2. Jag fick en rekommendation på en bra Rosenterapeut. Jag hade sedan 10 år tillbaka haft i bakhuvudet att jag ville gå på behandlingar i Rosenmetoden. Jag gick dock inte och tog några behandlingar under dessa år, kanske att jag inte vågade? Så var jag i en fas i livet då jag behövde förändra saker/saker hade börjat förändras. Då tänkte jag; ”Nu är det dags!”. Behandlingarna blev också för mig första gången i mitt liv som någon tog hand om mig.
3. Jag tog behandlingar under 1 år – ca 15 behandlingar. Sedan sa Rosenterapeuten att nu kommer inte jag längre med dig. Det blev ett gemensamt beslut att jag skulle avbryta behandlingen.
4. Till sista behandlingen upplevde jag att jag genomgick en födelse. Det var en mycket stark upplevelse. Saker som Rosenterapeuten sa om min kropp, gjorde att jag inte längre kunde förneka saker för mig själv. Jag kände mig sedd, omtyckt och mycket respekterad.
5. Nej. I början var det lite jobbigt att klä av mig tillsammans med någon annan.
6. Skolan! En ärlig önskan att titta på mig själv ur ett sant perspektiv. Att se mina beteenden, att göra mig uppmärksam på sådant som jag inte är medveten om. Detta var en nödvändighet för mig för att utvecklas inte bara som terapeut utan som person. För mig var det också viktigt då jag inte pratat så mycket om mig själv genom åren. Jag har inte varit viktig. När jag pratar om mig själv, blir min bild av mig själv tydlig. Det är först då som jag kan reagera på det som jag har sagt.
7. 2,5 år, ca 50 sessioner.
8. Otroligt mycket! Jag kan inte smita undan längre. Jag kan inte förneka mina begränsningar. Jag ser mycket tydligare vad det är som jag vill arbeta med mig själv med. För mig är det skönt att kunna känna trygghet/tillit till en annan person – att blotta mig helt. För mig är det också mycket att ge respekt till mig själv, att jag faktiskt är viktig att ta hand om. Min egenkärlek har ökat enormt. Mina rädslor har minskat mycket. Jag ger en gåva till mig själv.
9. Min första terapeut var inte tillräckligt utmanande. Eller var det att jag signalerade att vi skulle ta det lugnt? Men samtidigt sa jag faktiskt att jag ville ha mer utmaning. Den första terapeuten var lite rutinmässig, alltid samma avslappning (10 min) i början. Så är det inte nu. Jag är mycket nöjd med min andra terapeut. Jag ser nu hur mycket mer jag hade kunnat få ut av min första terapeut. Till min första terapeut gick jag mest dit och pratade av mig.
10. Svårt att säga. För mig var det viktigt att få kroppsbehandling, dock kvarstår detta behov. Jag skulle alltså lika gärna kunna gå i Rosenmetoden idag. Jag bestämde mig för att återgå till Rosenmetoden och ta några behandlingar under en tid istället för Samtalsterapi, men det har inte blivit av för min terapeut kunde inte. Jag känner fortfarande att jag gärna vill ha kroppsbehandling, eftersom det är mycket fysiskt som händer i min kropp just nu. Jag kommer snart att ta behandlingar igen. Jag tror således inte att ordningen spelar någon roll.
11. Jag tror att de skulle vara ett fantastiskt komplement till varandra. Det finns en funktion att de olika behandlingsmetoderna är skilda från varandra (dvs. att de inte blandas ihop under ett tillfälle), och det är att klienten vet vad som gäller för den här specifika sessionen, dvs. kroppsbehandling eller samtal. Beröring under ett pågående samtals kanske blir för mycket för klienten, dvs. det finns en risk att terapeuten går över klientens gränser. Även om terapeuten frågar innan beröringen sker så kan det

hända att klienten i stunden inte är medveten om sina gränser och säger ja, och ett gränsöverskridande sker.

#### Intervju 4:

1. Rosenmetoden.
2. Jag hade en arbetskamrat som höll på att utbilda sig till Rosenterapeut. Hennes personlighet, hennes sätt att vara och hennes sätt att se på saker gjorde mig nyfiken på vad jag hade inom mig som jag inte kände till. Jag tilltalades också av hennes sätt att möta och lyssna på andra människor. Jag hade aldrig tidigare provat på vare sig massage eller samtal. En kväll informerade hon oss om Rosenmetoden.
3. Drygt 10 år ca 200 behandlingar.
4. Kontakten med min kropp som jag har fått genom Rosenmetoden har hjälpt mig att förstå att det finns så mycket mer i livet än mina tankar. Min kropp lagrar allt som den har varit med om, och den kommunicerar. Tack vare den avspänning som jag har hittat i Rosenmetoden kan jag uppleva och förnimma saker i livet som jag inte hade en aning om. Min kropp rymmer svar på allting som jag behöver veta. Det finns svar på alla frågor. Fast ibland behöver jag vägvisning och möta andra för att komma i kontakt med mig själv och mina svar. Jag förstår att det finns så mycket mer som jag ännu inte varit i kontakt med. Men även där känner jag att min kropp tillåter det att komma fram i min takt. Just nu är jag i en fas där jag känner att jag kommit i kontakt med en ny kreativ sida, där jag hittar lösningar på praktiska problem på ett nytt, enkelt och härligt sätt. Jag upplever att när jag är i naturen så kommer jag väldigt nära mig själv och den här inre kunskapen som står i relation till det här yttre. Det känns just i naturen att det är lättare att hitta rätt frekvens.
5. Nej! Till slut kände jag att jag saknade redskap att ta hand om allt som jag hade kommit i kontakt med.
6. Jag hade en bekant som gick i denna terapi. Då förstod jag att det var här jag kunde hitta de redskap som jag sökte, se fråga 5.
7. 1,5 år, ca 30 ggr.
8. Den har hjälpt mig att jorda mig, att hitta jorden. Vidare att inte rusa in i mina känslor, och att bearbeta sådant jag har kommit i kontakt med genom Rosenmetoden, men även vardagshändelse som jag kan gripa tag i och hitta roten till. Samtalsterapin har gett mig en ny syn på mig själv. Jag tänker på de olika delpersonligheterna och att kunna se på mig själv utifrån. Jag har också lärt mig att ta hand om mig själv. Jag uppskattade mycket de meditationer som vi har gjort under Samtalsterapin. Jag tänker då framförallt på de meditationer som innehöll olika symboler såsom en meditation med en fyr och med ett vattenfall. Dessa symboler gav mig mycket.
9. Nej! Samtalsterapin var formad efter mig och mina behov. Hon var mycket lyhörd.
10. Det känns som om jag fick mycket ut av min Samtalsterapi i psykosyntes, eftersom jag tidigare hade gått i Rosenmetoden. Rosenmetoden hjälpte mig att öppna mig för mig själv. Jag hade lärt mig att lyssna på min kropps sätt att kommunicera. Ibland blev samtalen som Rosenbehandlingar, och de gick mycket djupt. Jag använde då mina egna händer på min kropp. Inom Samtalsterapi i psykosyntes kunde jag själv välja vad en session skulle handla om, t.ex. det som jag upplevde som ett problem i mitt liv. I Rosenmetoden kändes det inte som om jag styrde utan kroppen valde vad en session skulle handla om. Då jag gick i de olika behandlingsformerna parallellt kunde jag fortsätta att samtal om en Rosenbehandling som jag nyligen hade fått och på så sätt nå till nästa lager. Om jag någon gång förbisåg mig själv. Och samtalande om något annat än det som var viktigast, brukade essensen ändå komma fram på slutet av samtalet. Jag kände också att jag lärde min terapeut mycket.
11. Jag känner att de kompletterar varandra. Jag har ibland funderat hur de båda terapierna bäst skall kombineras. Själv känner jag att jag ger mig själv det som jag bäst behöver.

Jag undrar dock hur djupt andra människor kommer i sin samtalsterapi. I början av en behandlingsserie i Rosenmetoden behövs mycket samtal under behandlingarna för att "utbilda" klienten. Efter ett tag tror jag dock att kontakten med händerna gör att personen kan öppna flera dörrar till ett större djup och till stängda rum. Just nu går jag inte i samtalsterapi, men jag tror att jag någon gång i framtiden kommer att gå tillbaka för att lösa upp något som kommer upp för mig.

## Intervju 5:

1. Rosenmetoden.
2. Jag läste om Rosenmetoden i Axelsons tidning. Jag förstod att det här var något annat än massage. Jag var nyfiken på något nytt. Det stod säkert något i annonsen som lockade mig, men jag kommer inte ihåg vad nu. Det stod något om en tjej i Malmö, och att hon höll på med Rosenmetoden. Jag mådde inte dåligt, utan det var ett intresse/en nyfikenhet som drog mig till Rosenmetoden. Jag hade egentligen ingen aning om vad Rosenmetoden var innan jag gick dit. Det var ganska stressigt i mitt liv vid den tiden. Jag arbetade mycket och vid oregelbundna tider. Jag sökte kanske ett lugn.
3. Jag tog 5-6 behandlingar 1988. Rosenterapeuten förklarade inte vad det var då. Hon förklarade egentligen ingenting. 1997 såg jag återigen en annons om Rosenmetoden. Jag gick grundkursen till Rosenterapeut 1997, och sedan har jag tagit ca 50 behandlingar efter det.
4. Rosenmetoden har givit mig så mycket, och det är så subtilt. Jag känner att jag är mer i mig själv och blir inte så påverkad av vad mina kompisar tycker. Jag är mycket lugnare. Innan när jag gick på fester var jag rädd för att stå ensam och att alla andra skulle se att jag stod ensam på ett ställe. Detta har helt försvunnit. Jag känner mig stark. Jag lyssnar mer på min kropp. Jag har mer behov av att ta hand om min kropp, både fysiskt och mentalt. Den stora förändringen är att jag är mer i mig själv. Jag har också lärt mig att säga nej. Det har i alla fall blivit lättare att säga nej.
5. Inte med själva metoden. Ibland kan jag känna efteråt att jag skulle vilja prata med terapeuten. Det kan kännas lite kallt, då det inte blir något prata efteråt. Jag skulle gärna vilja avrunda en behandling med lite prat.
6. När jag bestämde mig för att gå i Samtalsterapi visste jag inte vad Psykosyntes var för någonting. Utan det var mitt behov av att få prata med någon som gjorde att jag tog kontakt med en Samtalsterapeut. Jag fick en rekommendation på en bra Samtalsterapeut och det var en ren slump att just hon var Samtalsterapeut i psykosyntes. Det var när jag kände igen ett gammalt mönster – att aldrig riktigt avsluta något, som jag bestämde mig för att gå i Samtalsterapi. Jag hade en önskan att bryta detta mönster.
7. Snart 1 år, ca 15 ggr.
8. Jag känner att det har hjälpt mig enormt mycket. Jag har blivit medveten om mitt inre sårade barn, som kommer fram emellanåt. Jag har blivit snällare mot mitt inre barn. Jag accepterar henne. Jag har också blivit hjälpt av att förstå att jag har flera olika delar. Jag är inte bara denna del, utan betydligt mer än så. Jag hade tidigare svårt att uttrycka mig. Jag känner nu att jag kan prata och uttrycka mig. Jag behöver dock tid. Nu kan jag uttrycka detta behov av tid, och sedan uttrycka vad det är som jag vill säga. Innan blev det alldeles svart uppe i huvudet då jag skulle uttrycka mig. Jag vet fortfarande inte hur det är nu att tala inför en grupp. I en mindre grupp känns det numera ok för mig att säga vad jag tycker. Jag kan numera sätta ord på jobbiga saker. Jag hittar orden även om det tar tid. För mig har det varit fantastiskt med meditationer och att sedan få rita efteråt. Det har verkligen stämt och varit så tydligt. Teckningarna har varit så starka. Kraftfullt! Jag känner att jag är på väg. Att jag har startat något.
9. Ingenting, än så länge.
10. Jag hade aldrig sökt mig till Samtalsterapi om jag inte hade gått och utbildat mig, och där känt igen mitt gamla mönster av att aldrig avsluta någonting. Jag får för mig att det är bra att börja gå i Rosenmetoden och att sedan gå i Samtalsterapi, för att kunna bena upp allt det som har kommit upp under Rosenbehandlingarna. Jag tror att en del andra

kanske gör precis tvärtom. Jag tror att kombinationen är bra. För mig hade det känts fattigt om jag inte hade gått i båda terapierna. Den ena terapin gör att man förstår den andra, de går hand i hand.

11. Jag känner att kombinationen är bra. Jag är tacksam för båda. Jag känner att jag är på väg.