



FOTO: KRISTIANE LARSEN

SPESIELT: Regresjonsterapeut Frederikke Margrethe Møller (55) hevder hun kan hjelpe deg å finne ut av hvem du har vært i et tidligere liv.

Utdannet sjelegransker

I hennes tidligere liv har hun vært både sjømann og munk. Frederikke Margrethe Møller (55) tror kollegaene syns hun er litt sprø.

- En gang jeg selv var i regresjon var jeg en sjømann. Vi hadde nettopp blitt angrepet av sjørøvere og jeg lå skadet på en lem. Jeg kjente fysisk at jeg var både forslått og sjøsyk, sier regresjonsterapeut Frederikke Margrethe Møller (55).

- Regresjon kan være en intens opplevelse.

Over tjue liv

Frederikke Margrethe Møller arbeider til vanlig som miljøterapeut i en psykiatrisk bolig. Nå har hun tatt et års utdannelse hos den britiske terapeuten Andy Tolinson i Oslo. Sammen med tolv andre studenter blir hun i år sertifisert regresjonsterapeut. Frederikke er en av to med tittelen i Tønsberg-distriktet. Hun har oppnådd gode resultater som tera-

peut, og nå vil hun markedsføre seg og behandle klienter hjemme.

- Jeg ble interessert i reinkarnasjon som 28 år gammel lærerstudent. Siden den gang har jeg lest alt jeg har kommet over, forteller hun og påpeker at det er mange år siden hun for første gang førte en person på reise i tiden.

- I utdanningen har jeg lært metoder til å bearbeide det som kommer opp på reisen. Noe ligner på psykodrama, annet på såkalt gestaltterapeutiske metoder og noe er helt egne teknikker som å kontakte åndelige veiledere, forteller hun.

- Under utdannelsen har vi utført regresjonsterapi under veiledning, og øvd oss på hverandre. Jeg har tatt tilbakeblikk på over tjue av mine tidligere liv dette året, smiler hun.

Bygger broer

Man trenger ikke å tro å reinkarnasjon for å bruke regresjonsterapi. Terapien tar utgangspunkt i glemte opplevelser som ligger lagret i underbevisstheden. Det kan dreie seg om behandling av alt fra fobier til posttraumatisk stress.

- Det er en terapeutisk metode hvor man er bevisst under hele timen. Det er ikke som en hypnose hvor man ikke husker noe etterpå, forklarer Frederikke.

- Jeg tar utgangspunkt i noe konkret og bygger broer til underbevisstheden. Slik kan vi få tilgang på en historie eller tilværelse som vi kan utforske videre.

Frederikke påpeker at det er mange som er skeptiske til regresjonsterapien, men at kroppen og sinnet åpenbart bærer på minner om hendelser og inntrykk som kan gi seg i psykiske eller fysiske utslag, er det liten tvil om;

- Etter regresjonsterapien er det mange som har sagt at de har kommet i kontakt med følelser de ikke ante at de hadde. Disse følelsene og erfaringene kan bli til ressurser i det nåværende livet ditt, forteller Frederikke.

- Jeg har jo vært mann i de fleste av mine tidligere liv. Det har vært praktisk; nå forstår jeg menn så mye bedre, ler hun.

KRISTIANE LARSEN

fakta

• Regresjonsterapi er en type terapi som tar utgangspunkt i glemte opplevelser som ligger lagret i underbevisstheden og kroppen. Slike opplevelser kan ifølge regresjonsterapien stamme fra barndommen eller tiden før fødselen. Disse minnene kan virke forstyrrende på mental, følelsesmessig og psykisk velvære.

• Ved traumer og problemer prøver regresjonsterapeuter å arbeide direkte med problemene, men er også åpne for at problemene stammer fra et tidligere liv med et tilsvarende tema. Regresjonsterapeuter mener det kan gi en nødvendig avstand å arbeide med traumet i et annet liv og gi mindre følelsesmessig belastning for klienten.

• Det er ofte vanskelig eller umulig å forklare enkelte psykiske eller fysiske symptomer. Regresjonsterapeuter mener at terapien kan hjelpe å finne en forståelse for problemene, få lindring fra spenninger og symptomer eller tilgi og forstå mennesker man har hatt en vanskelig forhold til.

Kilde: Norsk forbund for regresjonsterapi