

TRAUME . . .

Traume (fra gresk «skade, sår») er en skade på kroppen av enten fysisk eller psykisk karakter

Kommer plutselig, er ukontrollert og **overveldende**, Vekker som regel en ekstrem følelse av **hjelpeløshet** og redsel. Er ofte **livstruende** mot liv og helse. Kan føre til at du blir alvorlig skadet og/eller rammer andre slik at du blir vitne til alvorlig overgrep eller andres lidelse/ død.

Psykens måte å håndtere dette på er ved å **splitte**.

Det er vanlig å skille mellom ulike typer traumatiske hendelser. Et skille går mellom traumer **PÅFØRT AV ANDRE MENNESKER**, som vold, krigsopplevelser og overgrep, og **MER TILFELDIGE TRAUMER**, som naturkatastrofer og ulykker. En egen type traumer er de som blir påført fra personer som står deg nær, såkalte **RELASJONELLE TRAUMER**, for eksempel familievold og incest. Det er også vanlig å skille mellom enkeltstående traumatiske hendelser (som en ulykke eller et terrorangrep) og traumer som utspiller seg gjentatte ganger over tid.

ER DET SOM SKJER NÅR VI STÅR I EN SITUASJON DER VI IKKE HAR NOK TILGJENGELIGE RESSURSER I SITUASJONEN, FOR Å TAKLE DET SOM SKJER?

ER EN HENDELSE SOM ET MENNESKE MED SINE PSYKISKE EVNER IKKE LENGER KAN HÅNTERE . .

BLIR ET STYKKE UBEARBEIDET LIVSHISTORIE

I GESTALTPSYKOLOGIEN BRUKER VI ORDET FIKSERING SOM FØRER TIL KREATIV TILPASSNING

HVORDAN JOBBE:

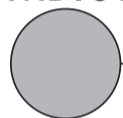
TA INNOVER MEG - GÅ I RESONANS MED MIN EGEN HISTORIE

MÅLET MED DETTE ARBEIDET ER:

Å avdekke illusjonene og se hva som virkelig har skjedd med meg
- se nærmere på min traumebiografi. Det å komme i kontakt med sorgen, med det som virkelig var . . .

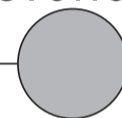
EN SUNN PERSON LEVER LIVET I SPENNET MELLOM TO POLER

SYMBIOSE



Å leve sammen!
Evnen til å være
i intime relasjoner

AUTONOMI



Vår individualitet, det unike ved meg. Evnen til å styre mitt eget liv og være uavhengig. Gjøre ting selv. Støtte seg på egen viten og erfaring. Forsørge seg selv. Oppfylle/ dekke egne behov. Ta egne avgjørelser, også når andre ønsker at vi skal gjøre noe annet. Ikke la meg hindre i å nå egne mål på grunn av andres bekymringer/smerte. Ikke la meg presse emosjonelt. Ikke la meg bestikke økonomisk. Ikke vike fra egne verdier, heller ikke under press. Arbeide med egen identitet, mine røtter, min opprinnelse uten å la det smelte sammen. Ta ansvar for eget liv og ikke gi andre skylden hvis livet ikke blir som jeg hadde drømt om

EVNEN TIL Å STÅ I NÆRE

RELASJONER UTEN Å GI OPP MEG SELV!



NOEN REGLER:

. . . vil jeg leve - eller overleve?

- TAUSHETSPLIKT
- INGEN FORLATER ROMMET NÅR VI JOBBER
- INGEN FORM FOR VOLD, INGEN FYSISK SKADE

(KAN SI AT JEG FÅR LYST Å SLÅ, LYST TIL Å HYLE HØYT . . .)

- INGEN SEKSUELLE BERØRINGER (IKKE GÅ OVER ANDRES GRENSER . . .)

HOVEDOPPGAVEN ER Å REGISTRERE ANDRE MENNESKER I DETALJ - FOR Å KOMME I KONTAKT OG VITE HVILKEN INTENSJONER DE HAR. LIKER VEDKOMMENDE MEG, ELLER IKKE, ER DE ÅPNE FOR SEKSUELL KONTAKT, ER DE FARLIGE, OSV?

VIRKELIGHETEN ER MANGFOLDIG

DET SOM ER INTRESSANT MED DEN MENNESKELIGE PSYKEN ER AT DEN GIR OSS TILGANG TIL VIRKELIGHETEN

PSYKEN GJENNOMFØRER OPPGAVEN MED Å "OVERSETTE" OG FORSTÅ VERDEN TIL EN FORSTÅELIG VIRKELIGHET GJENNOM - "Å SE DET SOM ER"

DA MÅ VI EVNE:

- Sansing (lukte, smake, høre, kjenne, puste og se)
- Å kjenne og føle følelser, som f.eks.: redsel, sinne, kjærlighet, glede, sorg, smerte, skam, stolthet, vemmelse eller lyst
- Å forestille oss og koble sansing og følelser
- Anlytisk tenkning/ refleksjon
- Å utøve viljestyrte avgjørelser
- Å transformere fra bevissthet til et språklig uttrykk
- Å omsette sansinger, følelser, forestillinger og tanker til handlinger
- Å lagre og bearbeide minner
- Ha selvreferanse og danne et eget **JEG** og en egen **VILJE**

ET BILDE PÅ PSYKEN . . .

NÅR VI STÅR I EN SITUASJON DER VI IKKE HAR NOK TILGJENGELIGE RESSURSER I SITUASJONEN, FOR Å TAKLE DET SOM SKJER? SPLITTER PSYKEN

HENDELSEN BLIR SPLITET BORT - FOR Å UNNGÅ SMERTEN OG DE VONDE FØLELSENE. UNNGÅ STRESS OG FRYKT. ALTERNATIV = DØD!

DEN TRAUMATISERTE DELEN VIL ALLTID VÆRE SÅ GAMMEL SOM DA HENDELSEN SKJEDDE. EKS. 3 ÅR!

DEN TRAUMATISERTE DELEN ER I EN HJELPESLØS OG OVERVELDET TILSTAND

TRAUMEDEL

ETTER SPLITTELSEN GÅR PSYKEN OVER I OVERLEVELSESMODUS

OVERLEVELSESEDELEN ÅPNER ALDRI
OPP FOR AT DU KAN GJØRE NOE
ANNET ENN Å OVERLEVE.

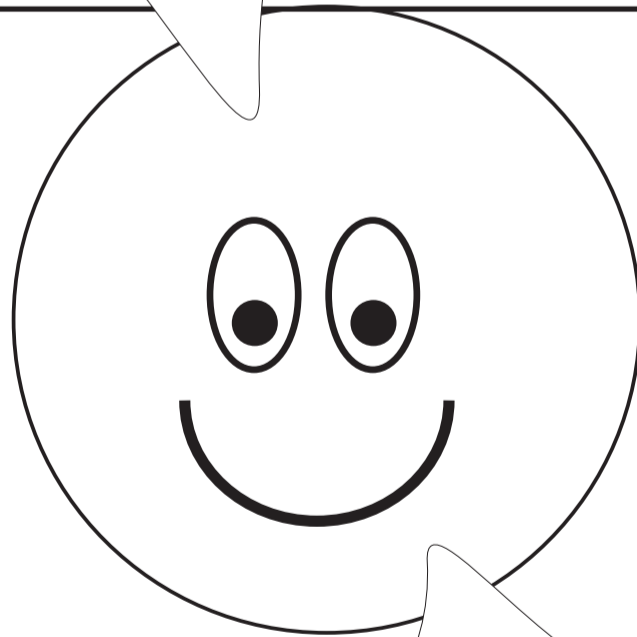
OMSKRIVER
VIRKELIGHETEN!

SØRGER FOR
AT VI OVERLEVER
OG SKJULER
SANNHETEN VED Å
SKAPE ILLUSJONER.
LYVER OM DET SOM
HAR SKJEDD. AT DET
IKKE HAR SKJEDD ...

OVERLEVELSESEDEL

DEN GODE NYHETEN ER . . .

SELV ETTER EN TRAUMATISERING
FINNES DET FORTSATT OMRÅDER MED
SUNNE KROPPSREAKSJONER OG EN
SUNN PSYKISK STRUKTUR



SUNN DEL

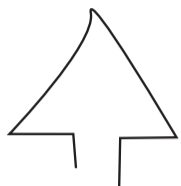
DEN MENNESKELIGE
PSYKEN ER AV NATUR SUNN

TRAUMEBIOGRAFIEN OG TRAUMETRIO

OVERGRIPER TRAUME

- Å gjøre skade på andre (og seg selv)
- og såre andre. Selv om du ikke vil det
- du kan ikke kontrollere psyken din hvis du er traumatisert
- du har ikke kontroll
- du gjør skade om og om og om igjen

DET ER SÅ GRUSOMT Å TA INNOVER MEG AT JEG ER ET OFFER AT JEG HELLER BLIR EN OVERGRIPER



TRAUMATISERT SEKSUALITET

- IKKE VÆRE BESKYTTET

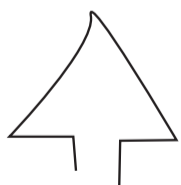
- Kjærlighetstraume og offer/overgriper dynamikken er på banen
- Blir gjort til et objekt for andres seksuelle drifter
- Føler skam og avsky, liker ikke seg selv, sin egen kropp og har få eller ingen, eller fornægter minner
- Idealisering av overgriperen, etter å ha splittet av hva personen gjorde
- Du havner ofte i situasjoner med seksuell utnyttelse og sårbarhet og du kan ikke stoppe det . . .
- Kan ikke si nei



TRAUMATISERT KJÆRLIGHET

- IKKE VÆRE ELSKET

- Barnet føler seg forlatt, ensom og ikke elsket og sånn er det. Henger sammen med traumatisert seksualitet. Offeret går etter og tolker det den får fra overgriperen som kjærlighet. Overgriperen tror at relasjonen med offeret handler om kjærlighet.
- Barnet ser etter mor, siden mor ikke ser barnet
- Føler meg avvist, ensom og uelsket. Idealiserer foreldre, kjærester - de som ikke elsker meg
- Har kjærlighets illusjoner.
- Forsøker å redde og støtte andre, tom klar for å ofre seg selv
- Identifiserer seg med relasjoner - heller et VI, enn JEG
- Konstant og nye forsøk på å få kjærlighet. Prøver igjen, og igjen og igjen . . . for å finne lykken
- Vil ikke tro at jeg selv er traumatisert (så ille var det ikke) (det var jo egentlig ganske bra)



IDENTITETSTRAUME

- IKKE VÆRE ØNSKET

- Jeg skulle ikke ha eksistert. JEG KAN IKKE VÆRE MEG!
- Det er umulig å være meg. Tilpasser meg så til de grader, gjør nesten hva som helst for å passe inn.
- Tilpasser seg mors "NEI"
- Føler ikke egne behov, hva jeg trenger, hva jeg vil, hva jeg tenker. Vet ikke hvem jeg er. Til slutt tror jeg at jeg er mine omgivelser. Behov for identifisering i det ytre Eks. Jeg er norsk, kvinne, seiler, jøde. Jeg er... er annerledes enn å si, jeg tilhører de som ...
- Støtter og overtar mors traume - overlevelsesstrategier
- Kan ikke si nei til andre - har ikke et eget NEI!

TRAUMEDELEN

“UNDER SMERTEN LIGGER DET VITALE”!



Traumatiserte deler lever, kjenner, føler og tenker fremdeles som i den opprinnelige traumesituasjonen. Eks. 3 år . . .

Gjennom triggere kan bilder, følelser og tanker fra den opprinnelige situasjonen bli vekket igjen. De oversvømmer personen og setter i gang de opprinnelige traume- nødmekanismene. På en måte kan man plutselig og helt ut av det blå få heftige smerter, betennelser, utslett eller panikkanfall . . .

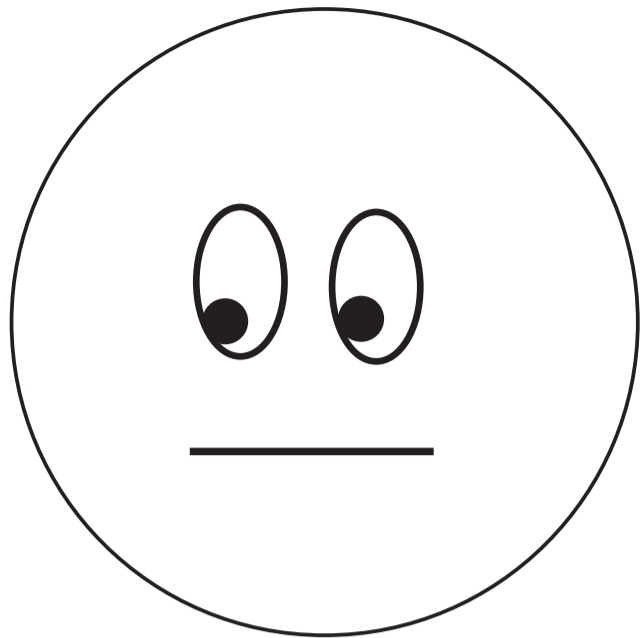
HVORDAN **KJENNE IGJEN** DEN TRAUMATISERTE DELEN

: PÅ ET FØLELSESMESSIG PLAN:

- Ofte ulykkelig og redd når alene
- Kan fort føle seg overveldet og hjelpesløs
- Føler seg ofte avvist
- Identifiserer seg gjennom bekreftelse fra andre
- Vanskelig å ta valg og tenke klart
- Utålelige følelser av vemmelse, skam og skyld
- Vanskelig å skille på meg i møte med andre, flyter med, forvirret
- Kan oppføre seg arrogant, autoritær og i opposisjon (som et forsvar)
- Den uutholdelige eller ustoppelige smerten over tap eller forlatthet

: PÅ ET FYSISK PLAN:

- Brennende, stikkende, uutholdelige smerter, puste og fordøyelses- og bevegelsessystemer som ikke følger sitt naturlige kretsløp
- Muskler som stivner og kropp som nummer seg eller stiver seg.

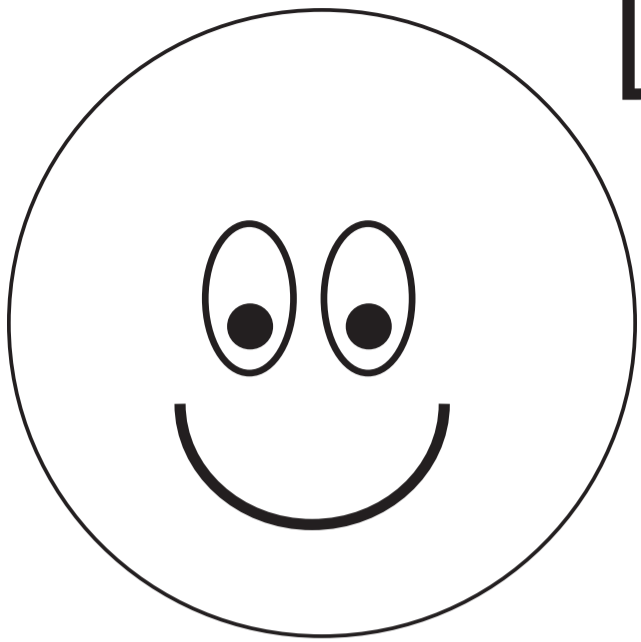


OVERLEVELSESDELEN

FORHINDRER DET VÆRSTE I EN
TRAUMESITUASJON, DEN FYSISKE DØD (stress)
ELLER DEN PSYKISKE OPPLØSNING (frykt) . . .

HVORDAN KJENNE IGJEN OVERLEVELSESDELEN

- De hindrer de traumatiserte delene å uttale seg. De jobber på spreng for å unngå de opprinnelige minnene. Skaper illusjoner og nekter for at det har skjedd et traume. Det var ikke så ille . . .
- De finner på en ny virkelighet, f.eks. flykter inn i en åndelig verden, en eventyrverden eller en religiøs verden
- Lite eller ingen kontakt med emosjonene/følelsene blir stengt ute
- Kan være veldig kontrollerende, ofte trangsynte, sjefete, dogmatiske - vil alltid bringe inn et, **ja, MEN** . . .
- De involverte kroppsdelene blir nummet (mindre blodsirkulasjon, anspent eller frosset)
- De kontrollerer ikke bare seg selv, men også alle andre menneskene i sitt nærmiljø, i håp om at de ikke skal bringe frem traumeminnene (ubevisst)
- De bedøver seg, om nødvendig med alkohol, narkotiske stoffer, beroligende eller smertestillende midler eller sovetabletter
- De avleder seg selv med all mulig aktivitet eks. trening, idrett, hjelpere, blir ledere, graver seg ned i arbeid og holder seg distraherert
- De går til leger og healere som om kroppen ikke var dem selv, men noe plagsomt som andre må ta vare på
- Følelsesløst lar de deler av kroppen opereres bort
- Vi flykter inn i roller, (eks. morsrolle, yrkesrolle, hjelperolle)
- Identifiserer oss med religion, nasjon eller region. Vi "vier" oss mere enn **Jeg**



DEN SUNNE DELEN

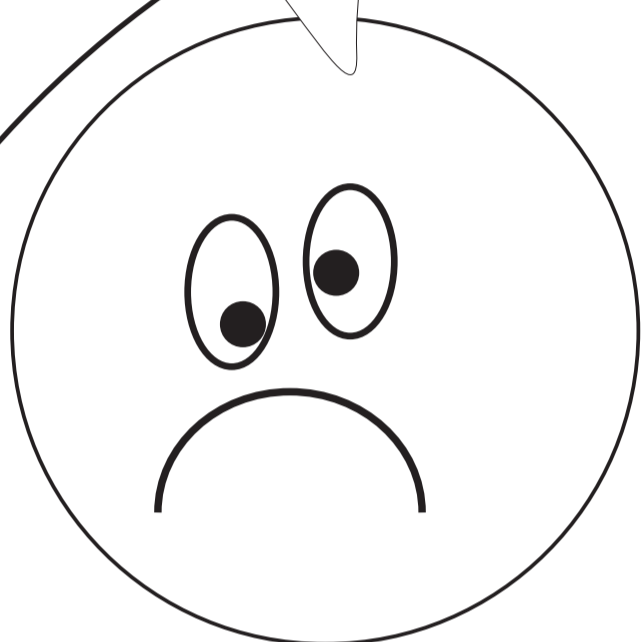
**EVNEN TIL Å STÅ I NÆRE RELASJONER
UTEN Å GI OPP MEG SELV!**

HVORDAN **KJENNE IGJEN** DEN SUNNE DELEN:

- Ønsker å se virkeligheten som den er, god kontakt med virkeligheten
- Forholder meg til det jeg sanser, ser og hører - istedenfor å være i tankene
- Uttrykker følelser tilsvarende situasjonen, istand til å regulere mine følelser
- Bygger naturlig mellommenneskelige relasjoner og nære forhold, god kontakt med meg selv
- Evner å fri seg fra relasjoner dersom de er mere destruktive enn konstruktive
- Gjør det mulig å oppleve seksuell lyst på en ansvarsfull måte
- Reflekterer selvkritisk over sine egne handlinger
- Formidler håp om en passende løsning på problemene i utfordrende tider
- Er utholdende på prosjektet, det er å komme ut av egne splittelser/traumer
- Frihet fra tankene om det som har vært, evner å legge ting bak seg . . .
- Realistisk syn på seg selv. Noe er jeg god på, andre ting ikke.
Lever godt med det
- **Elsker sannhet !!** 😊

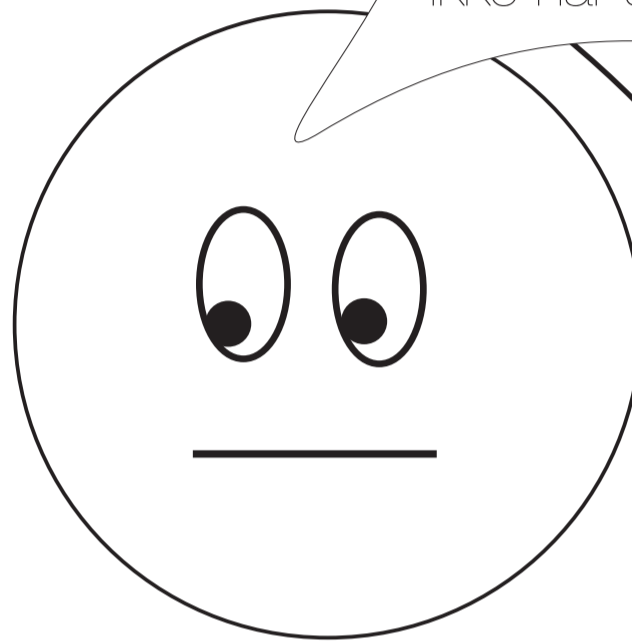
ET BILDE PÅ PSYKEN . . .

Blir splittet bort - for å unngå smerten og sitter på sannheten om det som har skjedd, men den er utilgjengelig



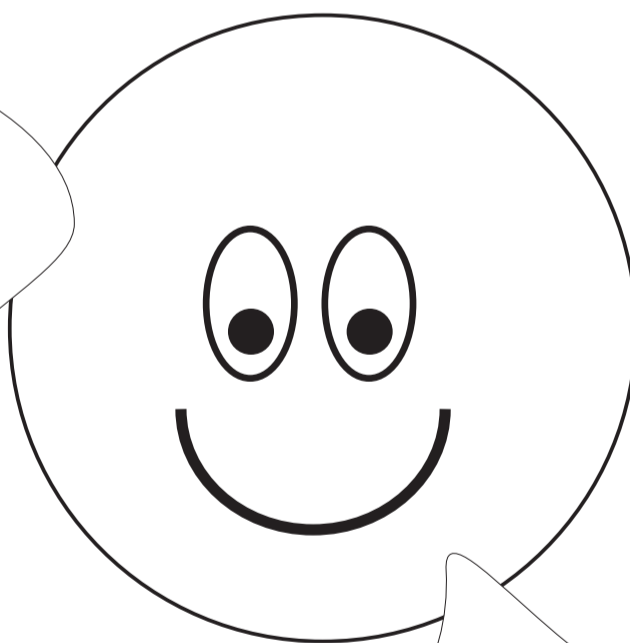
TRAUMEDEL

Sørger for at vi overlever og skjuler sannheten ved å skape illusjoner. Lyver om det som har skjedd. At det ikke har skjedd ...



OVERLEVELSESDEL

Selv etter en traumatisering finnes det fortsatt områder med sunne kroppsreaksjoner og en sunn psykisk struktur



SUNN DEL

Den menneskelige psyken er av natur sunn

Fritt etter Franz

Ruppert . . .

((: