

: SPM. FRA REDAKTØR PER TERJE,
VIL DU SKRIVE OM DINE ERFARINGER
SOM TRAUME-TERAPEUT, ELISABETH?

KJÆRT BARN MANGE NAVN

TEKST/ FOTO:

FIKSERING
KREATIV
TILPASNING
OVERVELDING
TRAUME
IMPASSE
TIDLIGE
UFERDIGE
HENDELSER
SKYGGEN
SELVBEDRAG
UFERDIGE
GESTALTER
NUMMING
KRENKING

Elisabeth Helene Sæther
Gestaltterapeut/veileder MNGF

RETT ETTER STUDIET HADDE JEG INGEN TANKER OM AT JEG IKKE GA GOD TERAPI. JEG TENKER NÅ AT ENKELTE KLIENTER RETT OG SLETT FIKK ELENDIG TERAPI, DE VISSTE DET BARE IKKE. IKKE JEG HELLER! MEN DET VAR IKKE NOK FOR DEM OVER TID OG IKKE FOR MEG HELLER. NOE I MEG VISSTE AT DET MÅTTE VÆRE NOE MERE. JEG VISSTE BARE IKKE HVA DET VAR . . .

JEG VAR EN DÅRLIG TERAPEUT

I dag skjønner jeg at jeg som fersk terapeut ikke visste nok om hvem jeg var eller hva jeg ville. Jeg visste for lite om hvordan jeg påvirket og ble påvirket og om hva som skjedde i relasjon. Jeg gikk i mye forskjellig terapi, i dag er jeg ikke sikker på om jeg virkelig fikk forløst traumer i denne terapien. Jeg har prøvd forskjellige terapimodaliteter med forskjellige utfall. Noe av det var slettes ikke godt nok.

For meg var det helt utenkelig å si at jeg var et traumatisert barn. Jeg kunne gå med på at jeg hadde vokst opp i en passe "dysfunksjonell familie", men traumatisert ... nei, da skulle det være verre ting enn det jeg hadde erfart.

Lite forsto jeg at selve det å ha erfart for vanskelige situasjoner og hendelser, er med på å splitte bort bevisstheten om det som har skjedd og at min kreative tilpasning, eller overlevelse etter splitten holder minnet om det overveldende borte.

Fortrengning er flott på det tidspunktet det skjer. Hvis det ikke hadde vært sånn, ville kanskje den lille kroppen blitt så overveldet at det hadde vært fare for liv og helse. Sånn sett er psyken vår genial. Problemet er når vi som voksne regrederer og reagerer med våre traumatiserte deler som ofte opererer som man ville på barnestadiet, ubevisst. Den delen av meg som ble traumatisert, stanset opp deler av sin utvikling på det årstrinnet traumet skjedde.

F.eks. den gang da jeg ble overlatt til meg selv som



AV ALT DET VAKRE I VERDEN ER HELING DET VAKRESTE

toåring av en hushjelp. Hun maktet ikke å ta vare på tre barn og et hus og "kanskje tenke" at denne lille lydlige jenta er så grei at hvis jeg ber henne sitte rolig ved kjøkkenbordet og ikke røre seg kan jeg ta med de andre ut. Min bror var baby så han måtte hun ta med, og søsteren min var fem, så hun ville si ifra hvis det var hun som ble satt igjen. Derfor passet det best at jeg ble ofret. En tilsynelatende enkel og forståelig hendelse sett fra hushjelpens side. Og uforsvarlig av foreldrene mine å sette ei ung jente til å ta alt det ansvaret som hun ikke evnet. Tror hun bare var sytten år . . . Men like fullt var det et dypt traume for meg å bli forlatt. Ikke bare forlot min mor meg og gikk på jobb, men jeg ble også forlatt av henne som skulle passe meg i min mors fravær. Dette var ikke en engangshendelse, det var noe som hadde foregått over tid. Til historien hører det også med at min mor skjønte at noe var på ferde. En dag sto jeg opp før hun skulle gå på jobb og skrek som hun aldri hadde hørt før. Hun måtte gå på jobb, og hushjelpen ble byttet ut med en barnepleier en uke etter. En dame som jeg har mange gode minner med. Så organismen til min mor skjønte noe mere enn hodet.

Resultatet for meg ble likevel at utviklingen stoppet opp i en del i meg som forblir en barnedel som er to år og livredd for å bli forlatt, og skjønner at jeg må klare meg selv. Dette er det vanskelig å ha bevissthet om og når jeg nå f. eks. blir trigget på å være snill og stille, oppfører jeg meg som en toåring følelsesmessig. Ikke rart at det er konflikter i familier, når traumatiserte mennesker ikke klarer å regulere seg selv, og oppfører seg som toåring, syvåring eller tolvåringer o.s.v. eller i bedrifter der lederen som skal ta avgjørelser blir en tenåring. Eller at det er bråk og

konflikter i styrerom der noen kan oppføre seg som barn, ledere som prøver å styre en bedrift eller et land som sender sine unge ut i krig og . . . jeg sier ikke mer.

Lite skjønte jeg også den gangen at det å ligge i mors mage og ikke være ønsket kan være noe av den dypeste og tidligste traumatiseringen vi kan erfare. Uforståelige vanskelige reaksjoner senere i livet skjønner jeg nå blir - "følgefeil".

Det er helt menneskelig å ikke planlegge barn og tenke at det passet litt dårlig akkurat nå. F. eks. min mor hadde akkurat fått ny jobb, en jobb hun hadde ønsket seg og så finner hun ut at jeg er i magen. Abort var ikke et tema den gangen og hun prøvde å gå til en lege for å høre om det var mulig. Historien til min mor er at legen rullet kontorstolen rundt hele det store mahognibordet for å komme bort til min mor. Han la begge bena på utsiden av min mors ben, tok henne i hendene og sa: "du har vel ikke tenkt å ta bort barnet"? Min mor fikk seg ikke til å si ja, og stotret frem et, "ehhhhhh, nei, da". Og dette er jo min mor glad for i dag etter som det var jeg som kom til verden. Så i min familie var dette en kjent historie.

Kan det være sånn at jeg som organisme i mors mage kjente mors nei og ble god på å undertrykke egne impulser og behov allerede i magen og ikke være til bry. Min mor har sagt at det var så enkelt å være gravid med meg, ikke sparket jeg, ikke var hun kvalm, ikke la hun på seg mye i det hele tatt virket det som om det lille barnet var mere opptatt av å ta vare på mor, enn at mor tok vare på barnet. Hun røykte også under deler av svarnerskapet, og det er en måte å utsette den lille organismen for overgrep. Barnets

VIL JEG LEVE ELLER

lille kropp blir utsatt for ekstreme påkjenninger og jeg gjorde smart i "å ligge lavt". Gjennom dette overlevde jeg. Dette er ikke det beste utgangspunktet for at det lille barnet skulle utvikle sitt eget jeg og sin egen vilje.

Eksempelene over kan høres søkt ut og utleverende for min mor. Jeg tror ikke hun er alene om å gjøre ubevisste valg, og de kom opp i et arbeide jeg gjorde da jeg jobbet med egne traumer. Jeg tror flere foreldre med barn i magen får følelser knyttet til sin egen historie som påvirker det ufødte barnet.

Min mor gjorde så godt hun kunne med sin historie og med min far som også var en del av feltet. Hun og min far visste bare ikke hvordan dette påvirket den lille kroppen og psyken.

JEG ER OGSÅ TRAUMATISERT !!!

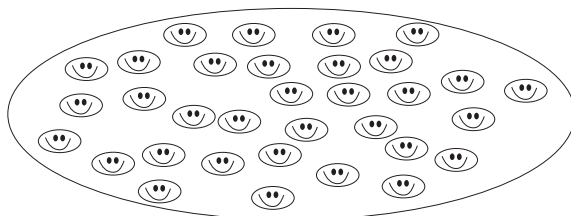
Jeg innså etter hvert at JA, jeg er traumatisert. Etter det begynte jeg å smake på ordet traume. Ordet traume kommer fra gresk og betyr skade eller sår. Det kan være både i det fysiske og det psykiske, noe som skjer plutselig, er ukontrollert og overveldende. Det vekker ofte en ekstrem følelse av hjelpeløshet og redsel. Det kan være livstruende, enten det gjelder vårt eget liv eller andres. Det å være vitne til andres traume kan også traumatisere oss. Det kan være et engangstilfelle, f.eks. ulykke, eller noe som gjentas over tid og med nære relasjoner. F.eks. vold og overgrep i familien.

Psykens måte å håndtere dette på er ved å splitte. Det er det som skjer når vi står i en situasjon der vi ikke har nok tilgjengelige ressurser i situasjonen til å takle det som skjer. Da ender det med et traume, eller et stykke ubearbeidet livshistorie.

Jeg har laget min egen modell på hvordan psyken splitter. Jeg er inspirert av klassisk tankegang, B. Hellinger og F. Ruppert.

Hvis dette er en billedliggjøring av psyken vår, så er den i utgangspunktet sunn.

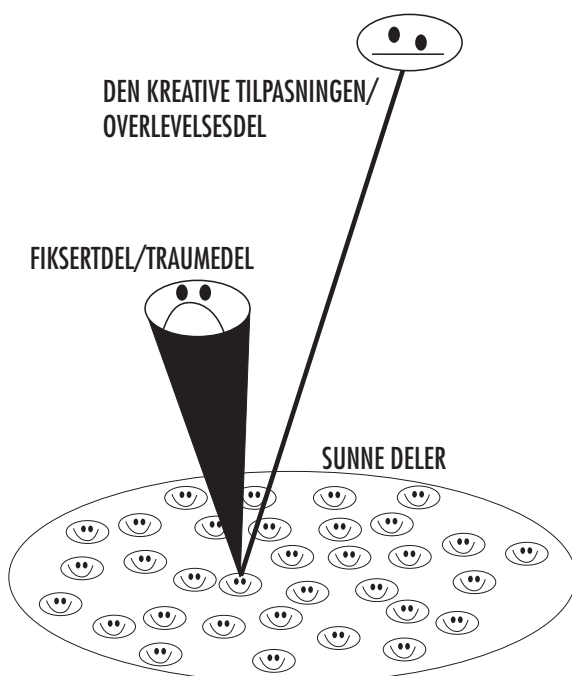
ILLUSTRASJON 1



Psyken ser verden slik den faktisk er, og jeg er i kontakt med det som er virkelig, her & nå; jeg har fått utviklet mitt eget jeg og min egen vilje; jeg kjenner hva jeg trenger; jeg har god tilgang til kroppslige fornemmelser og kroppsfunksjoner; jeg er i kontakt med egne følelser, kontaktfunksjoner, sansning, forestillingsevne og jeg har adekvat refleksjons- evne. Jeg reagerer adekvat på de følelsene jeg får i situasjonen som jeg står i. Jeg har evnen til å inngå sunne, konstruktive relasjoner og er i stand til å gå ut av dem - hvis de ikke er bra for meg. Alt dette har vi i oss. På bildet er dette illustrert med smilemunn som kan forstås som aspekter ved mitt eget jeg.

Hvis et menneske har stått i en situasjon der det har blitt for mye for psyken hennes og organismen dermed ikke kan reagere sunt, har psyken vært nødt til å splitte. Splitten er illustrert som en adskilt kile med suremunn på toppen og som har en tilhørende kreativ tilpasning som et resultat av splitten.

ILLUSTRASJON 2



VIL JEG OVERLEVE?

Ta f. eks. et barn som blir utsatt for vold eller seksuelle overgrep, og som etterpå skal spise middag sammen med overgriperen og alt skal være ved det "normale". Heldigvis splitter da psyken bort det som har skjedd. Selve traumehendelsen splittes bort og binder energien og følelsene som ikke ble uttrykt. Dette gjør at vi overlever i situasjonen og kan fortsette å være en del av f. eks. familien. Samtidig som splitten skjer, går vi til en kreativ tilpasning for å overleve. Illustrert med strekmunn. Disse er gjensidig avhengig av hverandre for å holde minnene unna. Overlevelsedelens tilpasser seg kreativt situasjonen slik at jeg overlever i det feltet hendelsen skjer i. Overlevelsedelens oppgave er å holde all informasjonen om hendelsen i blindsonen. Eller: Traumatet blir på den måten tatt ut av tiden og frosset på det tidspunktet hendelsen skjedde.

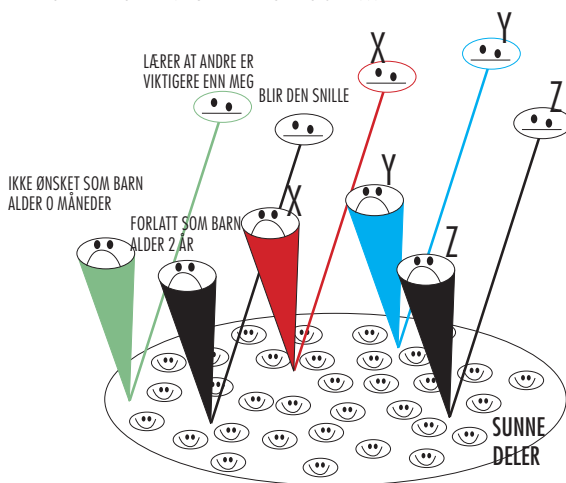
Traumedelen ønsker å bli satt fri, men klarer ikke det alene. Derfor blir den trigget i relasjon med andre der vi kan bli oversvømmet av følelser som hører til den gang da traumatet skjedde. Dette kan være frustrerende i f. eks. en kjærlighetsrelasjon hvor følelser som er knyttet til vår historie blir puttet på partneren istedenfor. Så lenge traumedelen ikke blir frigitt henger den sammen med overlevelsedelen eller den kreative tilpasningen.

Overlevelsedelene eller den kreative tilpasningen kan medføre at vi blir god på å tilpasse oss og passe inn og gjøre andre til lags. Vi kan bli flinke, ansvarlige, veloppdragne, snille, kreative og finner på nye virkeligheter, f. eks. ved å flykte inn i det åndelige, religiøse, det eventyrlige. Eller gjør om sannheten slik at den blir "det var jo ikke så ille". Eller rett og slett bare nekter for at det har skjedd... Denne delen vil ikke ha kontakt med følelsene våre eller kroppen, eller deler av kroppen som kanskje er utsatt for overgrep. Den kreative tilpasningen kan være kontrollerende, både overfor andre og seg selv, sjefete, dogmatisk, fundamentalistisk, og vil alltid bringe inn et «ja, MEN...» Det kan føre til at vi nummer oss eller bedøver oss, som med trening, alkohol, narkotiske stoffer, beroligende eller smertestillende midler. Dette kan også være en av grunnene til at vi blir "hjelpere" i verden og heller vil hjelpe andre enn oss selv. Eller blir ledere, som graver oss ned i arbeid og holder oss distraheret. Delene flykter inn i roller, som f.eks. morsrollen, yrkesrollen eller hjelperrollen.

ILLUSTRASJON 3

Et menneske med splitter, fikseringer og kreative tilpasninger

EKSEMPLER PÅ SPLITTER. "PUTT INN DIN EGEN HISTORIE"...



Den gode nyheten er at uansett hva jeg har erfart av vanskelige situasjoner eller traumer, har jeg deler som er sunne og som jeg kan bygge videre på!

Min erfaring og det jeg har lært er at når følelsen og det tilhørende traumatet blir koblet sammen, i den grad det er mulig, og det er det over tid, så slipper traumatet fysisk i kroppen og klienten begynner f. eks. å ta andre og bedre valg for seg selv.

Det kan også være god terapi å bo med mennesker som tåler å se det som er og som også selv er villig til å se på egne traumer som igjen påvirker de feltene vi sammen skaper. Spennende og helende!

Og jeg begynner så smått å smake på det kapteinen i filmen Wall E sa: Jeg vil ikke overleve, jeg vil leve!

JA: JEG VIL LEVE!

LEVER JEG DET LIVET JEG ØNSKER Å LEVE?

... hvor adjektivene kan stå i kø for å beskrive liden-skap og kreativitet? Hvor begeistret og fascinert er jeg? Hvordan er relasjonene rundt meg med min gamle familie, min nærmeste familie, mine venner, mine klienter, mine kollegaer? Hvor nysgjerrig er jeg i møte med nye (og gamle) relasjoner og hvor nysgjerrig er jeg på meg selv? Tør jeg se meg selv med nye øyne? Hvor tolerant er jeg? Skjønner jeg hvor verdifull jeg er? Skjønner jeg andres verdi? Tar jeg godt vare

på kroppen min? Får jeg nok søvn, nok hvile, spiser jeg det som er godt for meg, går jeg på do når jeg må, holder jeg kroppen ren, beveger jeg meg nok, leker jeg, kjenner jeg på lyst og seksualitet, har jeg tillit til andre og kjenner jeg på håpet, har jeg troen på at det kan gå bra, også? Er jeg transparent? Opplever jeg mitt jeg, kjenner jeg min egen vilje, kjenner jeg på kjærlighet til meg og andre? Tror jeg at jeg naturlig hører til? Har jeg tilgang på mine følelser, ikke bare de såkalte gode, men også sinne, hat, skam og sorg, er det plass til sansning, mine refleksjoner, vet jeg hva mine verdier er? Og hvor takknemlig er jeg? Stoler jeg på prosessen? Har jeg integrert skyggesidene mine? Skjønner jeg at jeg er mere enn det jeg blir akkurat nå i møte med . . . Eller

NEI: JEG OVERLEVER

JEG LEVER IKKE DET LIVET JEG VIL!

Jeg vil være perfekt, jeg tror ikke det er nok til alle - tror ikke på raushet og overflod, det er viktig for meg å passe inn, gjøre som naboen sier, jeg er meget kritisk til meg selv (og andre ja, det henger sammen), jeg snakker gjerne stygt om andre, og til meg selv, jeg vil imponere, jeg vil beundres, være kul, jeg vil vite mere og bedre enn andre, være sikker i min sak, tro at jeg er selvforsynt, jeg alene klarer alt, tror jeg kan være god i alt, være overmenneske, snakker nedlatende om de som ”har vondt i viljen sin”, nummer jeg kroppen og følelsene mine, gjennom mat, arbeid, narkotika, trening, medisin, alkohol, sukker, utmatt jeg meg selv, dømmer jeg både meg selv og andre, konkurrerer jeg for å vinne fremfor samarbeid?

Polariserende påstander og provoserende spørsmål? Spørsmål som kan sette i gang prosesser og som kan kreve at jeg må vurdere min måte å tenke om livet mitt på.

Kanskje det ender med at jeg tar ansvar for det jeg kan gjøre noe med og slutter å ta ansvar der jeg ikke kan?

På mange måter er dette siste kortversjonen av mitt liv – før jeg begynte å skjønne at fellesnevneren i mitt liv (som ikke fungerte slik jeg ville)– var MEG! Jeg pekte på de rundt meg og skjønte ikke at jeg også var en del av feltet. Jeg hadde lange utredninger inne i hodet mitt der jeg satte de andre på plass og mente at jeg visste best!

Det er aldri, aldri, aldri – bare den ene, i en relasjon, vi gjør det alltid sammen og det skjer i relasjon i felt og under påvirkning av hvor det skjer.

Alt skjedde i relasjon med dem jeg var med, den gang da. Ikke noe galt å si om dem, og heller ikke meg. Jeg gjorde bare det jeg hadde lært. Vi var alle der vi var

med den vårheten, oppmerksomheten og bevisstheten vi hadde der og da.

All denne higen etter det perfekte skrives det bøker og lages det tusentalls filmer om. Kanskje det er på tide å undres over det som faktisk skjer i livene våre og hva våre bidrag er?

JEG TROR IKKE MINE KLIENTER KOMMER LENGRE I SIN UTVIKLING ENN HVA JEG ER VILLIG TIL Å GÅ I MEG - MED MEG!

I terapirommet er relasjonen til terapeuten et viktig kriterium for at terapien skal være givende. Det skumle her er at hvis terapeuten er ubevisst sine egne fikseringer og blir i kreativ tilpasning og overlevelse sammen med klienten og dette er ubevisst, kan det hende at terapien blir kontraproduktiv over tid. Dette skjedde nok da jeg gikk i terapi og da jeg var ferdig terapeut.

Min oppdagelse med meg etter år med kreativ tilpasning og overlevelse i terapirommet er at jeg også er villig til å se på meg selv og egne traumer og jobbe med dem hele min karriere.

Jeg tror ikke vi kan unngå at det er ”overlevelse og kreativ tilpasning” i terapirommene vi er alle bare mennesker, og mengden minsker kanskje med min villighet til å se på meg selv og mine traumer. Mon tro om terapiforløpet hadde blitt kortere og kanskje verden et bedre sted hvis dette også hadde smittet over på foreldre, lærere, veiledere, ledere og politikere. Også de kunne ha godt av å se på konsekvensene av sin påvirkning i verden . . .

Å være villig til å se det som er sant i min historie kan være krevende. Det krever for det første at jeg innser at jeg er traumatisert og at mye av det jeg forholder meg til er overlevelse eller kreativ tilpasning. Alt har en begrensning, jeg også; og jeg kommer ikke lenger enn jeg er villig til og har evner og ferdigheter til. Kroppen som organisme er en smart innretning. Jeg tror kroppene våre er mye smartere enn tankene våre! I terapirommet har jeg ofte støttet meg på at i denne timen gjorde kroppen min jobben – den regulerte feltet, og det vi snakket om var kanskje ikke så relevant; hovedtyngden av jobben lå i hvordan min kropp påvirket klientens kropp i felt med meg. Da blir det også viktig hvordan jeg forholder meg til min kropp og hvordan jeg relaterer til den.

Når jeg leser det jeg har skrevet til nå, dukker F. Staemmlers endringsteori opp. Han beskriver at vi sjelden kommer forbi polariseringen fordi terapeuten sjelden klarer å stå i spredningen der alt går alle veier sammen med klienten. Dette ga så mye mening for meg at jeg skjønte enda mere viktigheten av å gjøre en jobb med meg, slik at jeg evner å stå i ”kaoset, forvirringen og uroen” med klienten i feltet og ”bidra inn i

feltet det jeg evner, slik at jeg både kan holde fast og kjenne på hvor skummelt det er”.

Hvis jeg som terapeut blir redd for prosessen, påvirker det feltet. Her er det viktig at vi ikke bare legger denne redselen på klienten, men også tar egen redsel på alvor og går til egen terapeut og jobber med det i meg som f. eks. ikke fikk være redd...

Det interessante er at noen av oss mennesker ikke helt skjønner hvordan vi virker på andre og hvordan andre og omgivelsene påvirker oss. Jeg er et tydelig eksempel på et slikt menneske ((: I dag er jeg mere villig til å ta innover meg at det kan være sånn. At alle hendelser i livet har påvirket meg og at dette er med på å påvirke i relasjoner med andre. Det gjør også livet mere spennende å leve. Ikke lettere nødvendigvis, men mere åpent og utforskende.

I gestaltutdanningen lærte jeg at vi som terapeuter kan gi klienten nye erfaringer som kan føre til at den uferdige hendelsen lukker seg eller heles i relasjon med terapeuten. Igjen: I felt med terapeuten kan noe annet komme til overflaten og noe uferdig slippe taket.

Så her kommer en oppfordring til dere som ikke går i egenerapi jobb med egne traumer, og jeg tror dere vil erfare nye og spennende prosesser som igjen er en investering i praksisen og som kan gi resultater som overgår det jeg drømte om . . .

Jeg kjenner at min vårhet og tilstedeværelse i feltet har blitt mere tilgjengelig for meg og derfor mere tilgjengelig for klienten i felt med meg.

Derfor tror jeg muligheten for å være vår, oppmerksom og bevisst på hva som skjer i relasjon i felt er begrenset når jeg ikke jobber med egne traumer!

Jeg tror vi alle er traumatiserte og at vi som terapeuter har et ekstra ansvar for å ta klientens traumer på alvor. De vet ikke at de er traumatisert, fordi traumedelen er splittet bort - og da vet de det ikke.

NOEN EKSEMPLER PÅ EN - TIL - EN - TERAPI

Jeg jobber nesten ikke med en-til-en-klienter lenger. Jeg liker best grupper, men her er tre eksempler på hvordan jeg jobber med kropp i det ordløse ved at jeg regulerer meg, i den grad feltet tåler det.

F. eks. når klienten kommer inn og er helt hyper og snakker allerede idet han kommer inn i rommet, begynner min organisme - eller kropp - å komme på banen. Jeg sjekker hvordan jeg puster, om jeg ser klart, og om jeg sanser det rundt meg. Ikke for å si det til klienten, eller å begynne å gjøre noe med ham. Jeg sjekker i hvor stor grad jeg evner å være her og nå og være i min organisme og ta vare på den i felt med kli-

enten. Er det mulig å ha kontakt med underlaget – hva skjer i meg i møte med dette feltet? Dette er informasjon til meg om hvilket felt jeg er i. Tidligere ville jeg kanskje prøvd å avbryte ordflommen, si noe sånt som: jeg hører at du har mye på hjertet, og det vil jeg virkelig høre, og jeg trenger å lande, vil du lande med meg? Eller påpeke at det ikke er mye pust, eller gjøre et eksperiment der klienten kanskje lander i stolen, eller i rommet her og nå.

Alt dette er ok, og min erfaring i dag er at jeg kan først støtte min egen kropp slik at jeg gir meg det jeg trenger for å være så mye til stede som er mulig i felt med klienten. Det jeg da erfarer, nesten hver gang, er at klientens organisme eller kropp blir påvirket av hva jeg gjør (helt uten ord) og f. eks. roer seg. Her snakker jeg om å jobbe med klientens kropp i det ordløse. Jeg trenger ikke å forklare om nervesystem og om å være støkk i hyper eller hypo og hvordan vi jobber oss inn i toleransevinduet. En kollega sa det så bra: Vi hadde jo et nervesystem før i tiden også, før vi snakket om det.

Det jeg er ute etter er å tydeliggjøre er at når jeg har nok kapasitet i feltet til å utforske dette uten ord, så jobber jeg med klientens kropp og system samtidig og i det ordløse. Da kan det også hende at jeg ruller en pute som en pølse og støtter ryggraden til klienten så det blir mulig å puste litt lettere i feltet. Kanskje et pledd eller en pute på fanget, eller sokker på beina. Små intervensjoner som jeg bare forsiktig gjør uten å lage noe nummer av det, men for å se om organismen er støttbar i felt med meg.

Er det ikke rom for det, legger jeg pute, pledd, sokker, fotstøtte og et glass vann tilgjengelig for klienten (før han kommer), og så gir jeg min kropp støtte ved at jeg drikker vann, legger et skjerf på min mage, setter meg slik at jeg kan puste og tar på sokker på mine ben. Er relasjonen trygg nok, kan jeg gjøre det med klienten. Er ikke relasjonen og feltet trygt nok, er det informasjon til meg om feltet . . . Det kan også bli for nært å legge pledd, sokker osv. Bare det at jeg har hatt fokus på min kropp og min pust i en hel time og at klienten har vært sammen med min organisme kan være den beste terapien som er tilgjengelig akkurat her og nå.

Og når en klient som jeg har på facetime, ringer meg og begynner å gråte i det han ser meg, så sier jeg f.eks. hei og legger hånden min på mitt eget hjerte, ser på ham og blir veldig oppmerksom på min egen kropp, og jeg puster og lager små bekræftende lyder på gråten hans. Da forandrer gråten seg fra lydløs, til hulkende og tilbake til snufsing. Vi har ikke sagt noe på de første 11 minuttene og når han åpner øynene og ser meg, smiler vi til hverandre, og begge puster ,og så kan vi snakke, og det ender med at vi ler og blir rørt sammen, og jeg har holdt min hånd på mitt hjerte hele timen, og dette har påvirket feltet . . .

Og hvis det kommer en trist og nedstemt klient, gjør jeg også det samme. Jeg ser hva jeg trenger i felt med vedkommende. Det er ikke det samme som med en

som er hyper. Da kan jeg flekse ankelen og kjenne om det er mulig å strekke på noen lemmer. Ikke ekstremt og overveldende, men stille og forsiktig, nesten umerkelig sammen med klienten. Noen sitter med hengende hode og ser i bakken, og da kan jeg tillate meg en gjesp og en større strekk. Ser vedkommende opp, kan jeg si at jeg hadde behov for å strekke meg, og at jeg tok vare på meg ved å gjøre det. Det jeg også merker i disse feltene er at klienten ofte løfter hodet etter en tid og at vi i løpet av timen har mere energi i feltet som vi begge nyter godt av! Igjen har vi jobbet i det ordløse og med kropp, uten at vi har satt ord på det. Eller: Min erfaring er at ord ikke alltid trengs.

For å hjelpe klienten med å komme i kontakt med gamle traumer bruker jeg feltmarkører. Feltmarkører kan f. eks være en form, en farge og en retning - et utgangspunkt for å jobbe fenomenologisk med klienten. (Jeg har designet egne markører for dette). Her støtter jeg klienten i å komme i kontakt med følelsene som er adekvate i forhold til hendelsen og bruker fenomenologien til å se det som er. Klienten går i felt med markørene og erfarer her og nå å støtte seg selv i "sakte film" for å komme i kontakt med noe som har vært splittet bort. Eller å se at dette ikke er mitt, dette er en identifisering av min mor, far, søster o.s.v.

Kroppen husker påvirkningen og følelsen som tilhører tidligere fikserte felt. Dette er spennende, og jo mere jeg jobber med egne fikseringer/traumer, jo mere gir dette mening for meg. Ikke det at jeg er ute etter å gi noen skylden. Alle gjør så godt de kan i den gitte situasjonen. Det var kanskje ikke godt nok, men det var det de fikk til. Mest sannsynlig har heller ikke de fått det de trengte, og da er det vanskelig å gi videre det de selv ikke fikk.

Mange familier har noe de har slitt med i generasjon etter generasjon etter generasjon. Litt flåsete sagt, kan dette være "arvesynden" som en familie sender videre fra generasjon til generasjon, helt til noen gjør noe annet – som for eksempel begynner i terapi og forløser traumet.

Første gangen jeg leste at traumer går i arv i fire til fem generasjoner, ble jeg helt satt ut. I dag gir det mening å tenke det. Etter å ha jobbet med tidlige fikseringer eller traumer i egen historie skjønner jeg mere av hvordan jeg har blitt den jeg er i dag. Og hvordan jeg begrenser meg til det jeg tror jeg vet om meg og mitt eget narrativ. For meg handler det om å samskape et større felt for klienten og meg. Ved å ha ryddet i feltet for egen del, blir det mere spennende å være tilstede og se om det er mulig å skape mere nysgjerrighet og undring over at alt kanskje ikke er som det ser ut til å være.

Det er mye vi enda ikke forstår i terapirommet, og psykologien som vitenskap er ung. Det som gjaldt for noen år siden gjelder ikke i dag, og jeg trøster meg med at jeg får gjøre det som jeg kan gjøre noe med, nemlig meg, og så får jeg se at livet er i bevegelse og det kan jeg også være – i den grad det er mulig for meg i de ulike feltene.

Felt kan påvirke i lang tid etter at timen er over. Dette skjønte jeg da jeg misfornøyd fortsatte å "slå" meg selv i hodet etter timen og kanskje dager etter en terapitime med en klient. I dag ser jeg at det er informasjon om hvilket felt jeg har sittet i og kanskje hvordan vedkommende klient krever det umulige av seg selv. Når jeg også vet noe om dette i eget liv, er det lettere å legge det fra meg og tenke at dette tilhører det feltet jeg sto i, med akkurat denne klienten. Og det varierer i hvilke felt som påvirker meg og som trigger meg på mine tidlige uferdige hendelser.

MIN MOTIVASJON ØKER NÅR JEG KJENNER HVA DET GJØR MED MEG Å FÅ JOBBET MED EGNE FIKSERINGER

Det er lettere å være i egne behov når jeg avgrenser det jeg vil avgrense. Jeg kan lettere bevege meg i spennet mellom symbiose og autonomi. Det å kunne flyte i konfluens det å leve sammen; evnen til å stå i intime relasjoner og kjenne på begjær og lyst og differensiere; det å være meg, det som er individuelt, det unike ved meg. Evnen til å styre mitt eget liv og være uavhengig. Gjøre ting på egenhånd. Støtte meg på egen viten og erfaring. Forsørge meg selv. Oppfylle/dekke egne behov. Ta egne avgjørelser, også når andre ønsker at jeg skal gjøre noe annet. Ikke la meg hindre i å nå egne mål på grunn av andres bekymringer eller smerte. Ikke la meg presse emosjonelt. Ikke la meg bestikke økonomisk. Ikke vike fra egne verdier, heller ikke under press. Arbeide med egen identitet, ta ansvar for eget liv og ikke gi andre skylden hvis livet ikke blir som jeg hadde drømt om.

JEG VIL STÅ I NÆRE
RELASJONER



UTEN Å MISTE
MEG SELV!

For meg handler det også om respekt for det mennesket som er villig til å sette seg ned med meg og komme i kontakt med det som er vanskelig og som ikke fungerer i livet.

Jeg glemmer ikke hvor redd jeg var første gangen jeg var i terapi, og jeg minner meg selv på at jeg både har mye trening og fortsatt kan huske min dype frykt for å begynne å se innover i egen psyke sammen med et annet menneske.

:METODE

DET Å LÆRE EN METODE HANDLER MYE OM Å GÅ VEIEN SELV. DET Å FÅ FERDIGHETER ER IKKE Å LESE SEG TIL KUNNSKAP, MEN Å ERFARE DET PÅ EGEN KROPP OG I EGEN PROSESS OG I DEN GRAD JEG ER KLAR FOR DET. OBS OBS, INGEN RIKTIGE ELLER GALE MÅTER Å PÅVIRKE PÅ. METODEN ER IKKE EN TEKNIKK SOM SKAL FØLGES, HVIS JEG MISTER PERSPEKTIVET HER OG NÅ OG BLIR OPPTATT AV RIKTIG OG GALT ER DET ET FENOMEN SOM SKJER I FELT I RELASJON MED DENNE KLIENTEN. JEG TENKER OFTE I FELT AT EN AV DE PÅVIRKNINGENE JEG KAN GJØRE - ER Å "RAMME INN" KLIENTEN. DET ER DET DEN GODE VOKSNE KAN GJØRE MED ET BARN SOM STREVER MED NOE. Å VÆRE DEN ADEKVATE VOKSNE SOM REGULERER SEG SELV ER IKKE LETT, DA KREVER DET AT JEG HAR TILGANG PÅ EGEN ORGANISME, KROPP, MIN SANSNING, MINE FØLELSER OG EVNER Å REFLEKTERE OVER DE INNTRYKK JEG HAR TILGANG TIL I FELTET. OG IKKE MINST ALLE DE ANDRE FELTENE SOM SVIRRER UT OG INN HER OG NÅ. OG DE PARALLELE PROSESSENE.

INTET NYTT UNDER SOLEN

Jeg forundres stadig over at når jeg begynner å se på sammenhenger og tror at jeg oppdager noe nytt, blir jeg realitetsorientert av at det meste er sagt av andre som er klokere enn meg. Det sier meg at vi mennesker alltid har undret oss over livets store spørsmål og søkt mening, utvikling og balanse. Jeg ville beskrive et kollektivt, kognitivt, metapsykologisk verktøy og landet på at jeg gjør best i å jobbe med meg slik at jeg kan være tilstede og bidra med meg i den grad jeg evner sammen med klienten. Og med en bevissthet om at vi er mere enn det vi tror, her og nå, og at det er faktorer som påvirker utover den jeg tror jeg er.

SLIK GJØR JEG DET (NÅ) JEG FORETREKKER Å JOBBE MED TRAUMER I GRUPPE

Dette fordi vi mest sannsynlig ble traumatisert i en gruppe (som f.eks. familien, skoleklassen, samfunnet) og det å få heles i en gruppe med nye erfaringer er en glede i seg selv.

Jeg har latt meg inspirere av all min erfaring og det jeg har lært opp gjennom tiden (ingen nevnt, ingen glemt, jeg har laget min vri på kjente metoder og legger gestaltterapi teori og praksis i bunn) og prøvd ut dette på en mindre gruppe av mine klienter der jeg bodde før. Jeg flyttet derifra for noen år siden, og da satt jeg med en liten gruppe med mennesker som jeg tenkte at jeg ville tilby noe meningsfylt. Jeg ga de

muligheten til å gå i en spesifikk traumegruppe hvor vi jobbet to til tre ganger i semesteret.

Jeg hadde ikke drømt om at vi fikk de resultatene vi fikk ... Jeg fikk bruke de som en utprøvingsgruppe og de kom og gikk etter behov. Det var ikke en fast gruppe til faste tider, men en gruppe som var tilgjengelig etter behov. Jeg har forandret måten vi gjør det på etter som jeg selv har gjort egne erfaringer i eget arbeid og tilpasset det slik at det er gestaltterapiorientert som ligger i bunn.

I dag bruker jeg tre ferdige terapeuter (som jevnlig arbeider med egne traumer) som feltstøtter og meg selv som leder prosessen. Gruppen er delt opp i par som får tildelt en tid på ca tre timer. Dette fungerer godt, og jeg erfarer mindre overveldelse i feltet.

FENOMENOLOGISK TRAUMEARBEID MED FELTSTØTTER (FTF)

For å sette i gang et traumearbeid etter denne metoden starter vi sesjonen med rolige stressløse øvelser for kroppslig tilgjengelighet. Når dette er på plass (i den grad det er mulig) samles terapeut, feltstøtter og klienten i ring. (Avstand mellom hver, rundt to meter). Klienten deler tematikken eller støtteord som hun har tenkt gjennom på forhånd. Klienten skriver ned dette på en flipover. Et eksempel kan være noe så banalt som: "Jeg vil føle lykke". Hvert ord skrives så ned på navnelapper. Klienten får da mulighet til å spørre feltstøttene om de vil støtte klienten med f.eks. ordet "Jeg". Hvis feltstøtten sier ja til å støtte, går klienten videre med neste ord og til neste feltstøtte inntil klient og feltstøtter er fornøyd. Erfaringen vår er at klienten sjelden bruker feil ord eller støtte i sesjonen. Hvis en "feil" skjer, er dette som regel en viktig del av terapisesjonen som er av stor betydning for arbeidet. Det organismen er klar for kommer, og den figuren eller fenomenet som "ligger øverst" kommer til overflaten.

Når støtter og klient er klare, vil terapeuten be klienten om å si dette til støttene, og terapisesjonen er i gang. I dette øyeblikket får klienten tilgang til den kollektive varheten i feltet. Klienten og terapeuten bruker da litt tid på å ta inn det som skjer her og nå. Her er det viktig å ta seg tid, slik at organismen også blir koblet på. Ikke bare tankene som vil begynne å skape mening av delene som opptrer.

Terapeuten støtter så klienten i å utforske feltet som blir gjort tilgjengelig. Her er fenomenologisk tilnærming essensielt. Støttene viser eller beskriver sine fornemmelser eller varhet. Terapeuten passer på at støttene tolker minst mulig av det som skjer med dem i møte med klientens støtteord. Klienten blir støttet til å utforske feltstøttenes opplevelse. På denne måten

kan klienten få tilgang til følelsen som tilhører den gang da, her og nå.

Terapeuten blir som en medvandrer som skal tydeliggjøre det som er klart til å tydeliggjøres. Klienten vil forsøke å tolke det som skjer, og det er fint. Det er likevel kroppene til deltakerne som gjør den viktigste jobben. Ved at feltstøttene har jobbet med egne traumer og kan jobbe fenomenologisk, blir det lettere å regulere seg i møtet med klienten. Denne reguleringen gjør at klienten regulerer seg i forhold til traumet når temaet blir utforsket. Sjansen for at klienten blir overveldet blir mindre - noe som igjen øker muligheten for at traumet blir tydelig for hele klientens organisme. Som regel gir denne innsikten hos klienten en temmelig vakker reaksjon. Forløsning. Etter sesjonen vil terapeuten hjelpe klienten og ta feltstøttene ut av feltet til klienten.

Som regel er arbeidet givende for alle som deltar fordi de sammen får tilgang til den kollektive feltvarheten, ikke bare klientens arbeid, men også noe i seg selv som de kan utforske videre i egen terapi. Fordi støtten er delt på flere er belastningen på hver enkelt mye lavere enn hvis klienten skulle jobbe med traumet med bare en terapeut. Belastningen hos klient og terapeut kan ofte bli så stor at klienten ikke greier å bearbeide traumet.

Dette kan virke som en kostbar terapiform når jeg benytter 4 og kanskje 5 terapeuter i en sesjon. Min erfaring er at disse terapeutene gjør mer på 30 til 60 minutter enn det jeg som enslig terapeut greier på lang tid i en-til-en-terapi.

I mange tilfeller kan 2-6 sesjoner i året være nok for en klient, slik at organismen får god tid til å oppnå et sannere liv og forløse traumer.

Jeg tror ”de fleste” av oss kan være veldig tidlig traumatisert, det vil si at fikseringen skjedde i det ordløse! Jeg har lagt dette til grunn for hele denne artikkelen. Ved å jobbe med meg selv kan jeg jobbe med klientens kropp i det ordløse – og slik tåles mer traume-bearbeiding (:

Takk for meg . . .

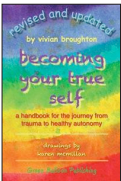
SEKS BØKER SOM LIGGER TIL GRUNN FOR MIN INSPIRASJON TIL Å SKRIVE DENNE ARTIKKELEN.



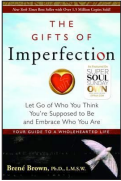
Gro Skottun og Åshild Krüger har skrevet en bok med så mye erfart terapiarbeid og med så mange lag av forståelse. Jeg har bare forstått så mye som jeg har forstått og ser hver gang jeg tar frem boken at de har skrevet om det meste som er verdt å skrive om . . . all ære for jobben de har gjort!



Ingen er bare seg selv, sier Marit Slagsvold og formidler hvordan vi kan romme mangfold fremfor enfold og hvordan vi kan bruke relasjonen. Vi lever i et fellesskap og påvirker hverandre. Hun forteller fra eget liv om relasjonenes betydning. Og om hvordan vi kan bruke denne kunnskapen i eget liv.



Vivian Broughton har skrevet en håndbok i hvordan du kan forstå at du er traumatisert og komme til ditt autentiske selv. En kort og grei beskrivelse av hva som skjer i møte med traumer, hvorfor du går i overlevelse og hva det vil si å ha sunne deler i oss.



Brené Brown har skrevet mange bøker og den som heter Uperfekt var min innføring i skam og viktigheten av å slippe til sårbarheten og sunn tilknytning. Hun har forsket på dette i årevis og kom på banen i en Tedtalk, der hun fikk erfare sin egen lære, nemlig å kjenne på egen sårbarhet og skam – ikke bare forske på andres . . .



Gabor Maté bekrefter via forskning det man lenge har visst – at det er en sammenheng mellom følelser og fysisk helse. I denne boken lærer vi hvordan fortrente negative opplevelser i fortiden/traumer påvirker hvordan vi takler livet i nåtiden, og hvordan dette gjør oss både fysisk og psykisk syk.



Franz Ruppert skriver klart og lettforståelig om de psykologiske prosessene og viser til oppdatert forskning på feltet. Han tydeliggjør stoffet med en rekke klienthistorier.

