

## Prosjektoppgave traumevidereutdanning V9, 2017-2019

### Virker egentlig fysisk og psykisk behandling?

Ewelyn Hysing-Olsen

Jeg stiller meg ikke lenger undrende – jeg vet i dag at det er snakk om symptombehandling. Det trenger vi også noen ganger, men viktigheten av å gå i kontakt med det som ligger bak, og påvirke hele den sammenvevde menneskelige organismen kan en ikke lenger se bort fra.

#### Når kroppen husker det hodet glemmer

Jeg husket ikke at jeg var blitt utsatt for seksuelle overgrep. Men kroppen min hadde visst det hele tiden. En dag sa den tydelig ifra med smerter, sirkulasjonssvikt og muskelsvinn i bein og rygg.

1998 Neurolog: Du er heldig som slipper unna med krykker

Jeg: Mitt hårete mål «Det kan du glemme»

Jeg stod i mer destruktive **nære** relasjoner enn konstruktive



Fremprovosert med neurofeedback hos fysioterapeuten november 2014



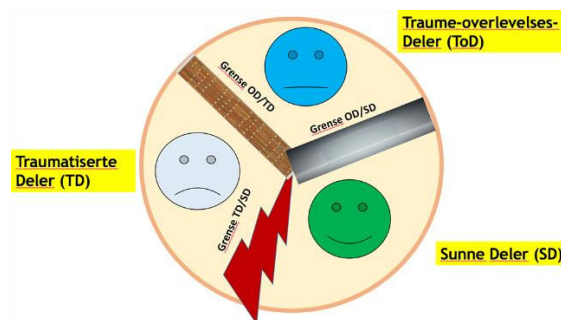
Fremprovosert desember 2018 med intensjonen; Jeg vil føle 13år

Når du har skapt deg en forestilling om livet som ikke stemmer, tar det lang tid å akseptere den nye sannheten. Jeg ble tipset om at loPT metoden var veldig konkret og kunne gi meg de svarene jeg trengte. Lite viste jeg at dette var veien tilbake til mitt autentiske selv. Mitt første møte med loPT ble veldig fysisk i kroppen. Jeg stod som resonansgiver i en annens familiedrama og alle mine symptomer kom tilbake med et knips og jeg fikk innsikt i hva som hadde gjort meg syk i 1996-2000. Frykt og flukt ble sakte men sikkert erstattet med håp om et reparert liv og indre ro gjennom den ene prosessen etter den andre.

Da jeg fikk spisset intensjonene mine til å få skammen og skyldfølelse fram i dagen ble det lettere også å plassere skam og skyld der det hører hjemme.

*Intensjonene har vært som å google kroppen min hva den egentlig vet.*

Jeg som ikke husket noe av overgrepene, opplevde ofte en følelse av at noe er galt men ikke hva. Jeg opplevde uforklarlige muskelsmerter men at det er «noe». Men vår logiske hjerne husker det ikke alltid som en historie, den levende organismens fantastiske evne til fortrenkning av det som er uutholdelig evne når er historien for tung til å bære, er en fantastisk egenskap. Traume minnene kommer derfor frem som fragmenter. Gjennom intensjonsmetoden (loPT) har jeg fått kommet i kontakt med de ubeviste minnene ved å jobbe ut ifra de sunne delene mine. Her kom jeg i hver intensjon i kontakt med det eksplisitte traume som lå bak, triggerne og overlevelsismekanismene slik at jeg har kunnet møte og integrere det ubeviste med hele min organisme.



### **Frykt for avvisning**

Alle mennesker har behov for stabile, omsorgsfulle relasjoner i livet sitt. Jeg hadde lite av dette da jeg vokste opp, jeg opplevde å være redd for at slike gode relasjoner ikke ville vare. Jeg var redd for å skape slike relasjoner av frykt for å miste dem. Frykten for å miste blandet seg med behovet for å knytte seg til, dette førte til indre, ubehagelige konflikter. Når jeg hadde slike indre konflikter mellom så grunnleggende behov for sikkerhet og tilknytning sendte jeg ubevist blandede signaler til andre mennesker. For dem kunne det arte seg forvirrende og merkelig og ofte bidra til stor grad av frustrasjoner.

Med slike tidlige traumatiske erfaringer med å ha opplevd å bli avvist, misbrukt og sviktet av nære relasjoner ble ethvert tegn på avvisning en trigger mot overlevelsestraume. Samtidig gjorde behovet for tilknytning at jeg strekte meg langt for å unngå å bli avvist (Traumer, frykt og kjærlighet s 144). Dette medførte at jeg faktisk utviklet en stor grad av avhengighet overfor andre, at jeg gjorde ting overfor andre som ikke er bra for meg selv, eller at jeg isolerte meg fra andre for å slippe avvisningen. Jeg erfarte også at jeg ufrivillig provoserte andre. Med andre ord jeg bare overlevde men levde ikke.

Sangen smil og vær glad å se hvor mange venner du får – jeg sitter på klassebildet på ungdomskolen og smiler mer enn hva som er naturlig og uavstemt mot de andre. Men sannheten er at det var

ingen nære venner der, de i klassen brukte enhver anledning å holde meg nede helt til jeg gav beskjed jeg kommer ikke lenger på skolen om det skal være slik.

### Gjennom metoden har jeg lært

Hvordan traumereaksjonene preget forholdet mitt til andre mennesker. Siden det er nære relasjoner som har utsatt meg for vonde erfaringer, ble jeg lett trigget sammen med andre. Den viste også hvordan jeg kunne stole på andre igjen, kjenne igjen dem som er gode for meg og skille ut «ta deg en bolle typer» og ha tillit til at en person kan være god over tid.

Jeg fant ut hvem jeg er og tredde ut av traumebiografien. Det som alle traumene har gjort med meg, deres innvirkning på min psyke, mine tanke- og handlingsmønster og min fysiske kropp. Jeg er som andre. Det var det som skjedde meg som ikke er normalt. Denne metoden til Franz Ruppert som heter Identitesorientert psykotraumeteori og -terapi gjør at det kan endres, reverseres og hele mennesket.

Frantz Rupperts bøker har vært tung å lese da alle har berørt meg i min traumebiografi – min indre veileder, trøttheten, som jeg har fått bli kjent med viste at her hadde jeg noe å bearbeide. Ett ord kunne være nok.

Så for å begynne med begynnelsen min;



### Ikke planlagt med andre ord ikke ønsket i utgangspunktet – som Identitetstraume

Skal vi ta abort eller ikke. Identitetstraume som gjennom teorien til Frans Ruppert viser at en ubevist utsetter seg for overgrep når en ikke er ønsket, ikke elsket og ikke passet på. En går rundt med en feil energi som tiltrekker mennesker uten gode hensikter helt fra starten. Fysisk i min kropp kjennes det ut som livmoren trekker seg opp i kroppen. Når jeg helet dette kjente jeg at livmoren slappet av og fylte sin plass igjen.

Etter unnfangelsen ble jeg liggende i en kald livmor der mor ikke var kontakt med kroppen sin, ubevist fra hennes side, jeg ble liggende i en glatt avvist følelse – kjenne på kalde stikkende hender fra utsiden, ubevisst igjen fra hennes side, uten kjærlighet. Konsekvensene når mor ikke har bearbeidet sine egne traumer før hun blir gravid blir at barnet bærer også mor sine traumer og en blir marinert inn i en usunn symbiose med mor. Videre det å komme til verden uten å få den første forelskelsen i mors øyne, der mor har ubearbeidet tapstraume fordi lillebroren døde rett etterfødselen. Det oppstod symbiosetraume hos meg og videre tilknytningstraume mot mine barn. (Traumer, frykt og kjærlighet s 124)

### Når jeg blir trigget

Jeg kan fysisk i kroppen kjenne at livmoren trekker seg opp i frykt. Kjenner jeg åpner meg opp for å bli misbrukt både fysisk og psykisk. Når en går rundt med slik energi gir en ubevisst tillatelse til at

meg kan du tråkke på og bruk, for å sette deg selv i et bedre lys eller at du selv vil føle deg bedre. Eksempelvis være i vennelag og en person tar ordet. Beskriver en og en rundt bordet positivt, jeg er nest sist og blir galant hoppet over. Neste mann påpeker og jeg blir fortsatt neglisjert som verdens største selvfølgelighet. Jeg trekker meg tilbake og ønsker ikke å bli ydmyket nok en gang.

Hver gang jeg har kjent avvisning selv om det også ikke er avvisning er det her jeg har gått inn igjen med å ikke føle meg elsket.

Jeg ble offer når jeg må tåle en annen person tråkke over mine egne fysiske, psykiske og sosiale grenser.

Jeg var blokkert og forsvarte meg ikke, underdanig, ikke i stand til å forsvare egne grenser, klarte ikke avvise krav fra andre, frykter for straff, jeg adlød regler og kommandoer, selv når de var meningsløse, ute av stand til å ta avgjørelser, tenkte ikke på egen hånd men trodde på alt det andre fortalte. Jeg hadde en følelse at jeg ikke var i stand til å leve og at livet ble styrt av andre, en udefinerbar frykt (Symbiose og autonomi 154)

Jeg var også en overgriper da jeg ikke hadde egne grenser og dermed lett tråkket over andres. Som kontorleder brukte jeg mye tid på å svare korrekt da verden på innsiden var veldig urolig. Jeg plasserte meg som offer i stedet for å gå i handling, dette finner jeg meg ikke i, enten så må det bli en bedring eller så sier jeg meg opp på grunn av deg. Jeg stod i relasjoner som var mer destruktive enn konstruktive. Sausen ble bare større og større da jeg til slutt sa meg opp. For meg ble det sånn sett en vinn vinn situasjon – jeg fikk ny jobb med en gang og fikk reise verden rundt.

Ved å ikke ha egne grenser tråkket jeg også over andres grenser. Jeg fikk en indre veileder når jeg jobbet med egne grenser gjennom IoPT metoden. Jeg fikk tørrhet i munnen, da visste jeg at jeg tråkket over andres grenser i beste mening. Så med andre ord IoPT metoden viser at det bor også overgriperenergi i et offer utøvd i beste mening. Teorien til Franz Ruppert holder stikk.

Det skjer gode ting når en er skipper på egen skute og ingen skal eller kan fortelle hvordan det skal være. Det kan kun jeg selv.

### **Følelsen av å være mislykket og gå med selvmordstanker vs. ha vennlighet mot meg selv**

Det har vært en lang vei å finne ut av hvem som har vært bra for meg. Med mine offer/overgriper energier har jeg kunnet trigget selv den beste til å handle som en overgriper mot meg.

Også som overgriper mot meg selv ved å snakke meg ned og en tanke om at det er lettere å ikke leve når en ikke føler seg ønsket og sett.

Hva er det som trigger meg til å føle meg mislykket igjen når jeg har alt jeg ønsket meg – flokken min og mannen min og alle er glade i meg, men jeg er trist og lei meg. Følelsen er kjent, jeg vet i dag hva som gjør det og hva som har trigget det fram igjen. Jeg fortalte om overgrepene da jeg var barn og jeg ble ikke trodd den gang og det satte slike tanker i sving hos meg den gang. Jeg har fortalt om overgrepene nå som voksen og også om abortene som har vært utført på meg. Samme dynamikkene ble trigget fram på ny. Følelsen av å være mislykket og bedre å ikke være her lenger. Men jeg vil leve og andre får ikke lenger styre min helse. Jeg kjenner at jeg kan ikke ha kontakt med min mor så lenge hun er der hun er. Det å ikke bli trodd og støttet. For meg føles det verre enn selve overgrepene. Det er det sviket som er så bunnløst. Det største sviket en mor kan gjøre er å ikke tro meg. Morssviket som er større enn incestovergrepene. Det er en kjent dynamikk også hos incestsenteret – mor kommer til å gå i graven med den fortengingen. «Du ser det ikke før du tror det» heter boken til Inga Marie Torkildsen med rette. Der jeg er i dag trenger jeg en pause fra henne da jeg blir re traumatisert

og er for sårbar til å ha kontakt. Være varsom mot meg selv og gi meg selv den kjærligheten jeg selv ikke fikk.

I dag vet vi at spisevegring i mange tilfeller er en reaksjon på at ens traumatiserte mor avviser en, eller på ens traumatiserte fars vold, seksuelle misbruk, så blir absurditeten ved en slik form for diagnostisering åpenbar.

### **Vennlighet mot meg selv**

Det å kunne være vennlig, ha omsorg og være aksepterende overfor meg selv gjør at jeg kan håndtere vanskelige følelser.

Måten jeg møter meg selv og mine erfaringer på, påvirker min psykiske og fysiske helse. Flukt og irrasjonelle handlinger har vært min overlevelsesstrategi. Å være vennlig overfor meg selv har vært grunnlaget videre for å arbeide med å håndtere mine traumereaksjoner. Hva skjer med deg nå Ewelyn? Har vært mitt mantraspørsmål. Uten vennlig påfyll blir en lett sårbar i møte med nye utfordringer i livet. Persepsjon har nå overtatt projeksjonen (Symbiose og autonomi s 75). Jeg tar ansvar for mitt liv og hvordan jeg vil ha det. Min mor og far må ta ansvar for sitt liv og hva de har gjort og ikke gjort.

Følelsen av å være glad beveger meg mot personer, aktiviteter eller ting jeg er glad i.

Følelsen av interesse beveger meg mot det jeg er interessert i.

Følelsen av stolthet gjør at jeg får lyst til å bruke mer krefter på noe jeg syntes jeg får til.

Når jeg er sammen med mennesker jeg er glad i eller holder på med noe jeg liker, har jeg det bra. Da er jeg innenfor toleransevinduet mitt, og kroppen og psyken er passe aktivert. Å være i en slik tilstand er helsefremmende, jeg har lært meg å måtte lytte til kroppen min og følge de bevegelsene som gir meg glede og interesse.

Alle case og casebeskrivelser er tatt ut av den delen av oppgaven som offentliggjøres.

Metoden er tilgjengelig for varig endring – jeg er evig takknemlig for loPT Identitesorientert teori- og terapi

**«Det er kroppen som husker når hjernen glemmer.**

**Det er bare kroppen som husker.**

**Men fra nå av skal hjernen huske det hjernen glemmer.**

**Farvel alle hemmeligheter»**

Av Helene Guåker