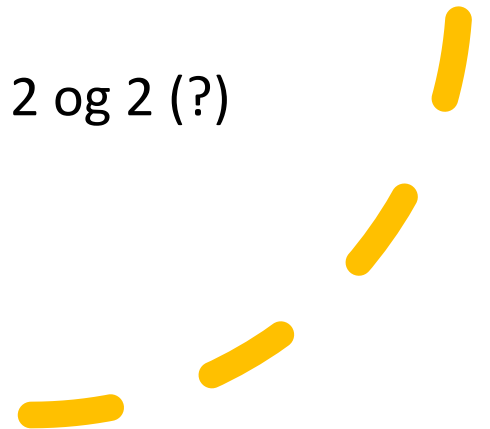


NTF's
fagdager
28.-
29.oktober
2021

- Sammenheng tidlige traumer og utenforskap. Veier til utenforskap og en vei tilbake.
- Flergenerasjons traumatisering, identitet versus identifisering
- Ett bidrag i å prøve å forstå, ett bidrag i den store debatten om å kunne være med å bidra til å forhindre
- www.iopt.no

Agenda

- Utenforskap sett i lys av IoPT og tidlige traumer
- Tidlige traume
- IoPT teorien – fra unnfangelsen
- Tilknytning
- Fra stress til traume
- Traume oveleveles strategier – kan vi gjenkjenne de i daglig livet?
- Offer og Overgriper
- Realistiske og mulige veier ut – refleksjon 2 og 2 (?)



Utenforskap (utenfor skap)

Ett forsøk på å prøve å forstå, ett bidrag inn i denne store debatten om å kunne være med til å forhindre.

Anerkjenne hva går galt – sett fra loPT perspektivet.

Diskutere/refleksjon måter å komme i dialog for avlastning også for de som ikke selv velger å komme til loPT

Mange utenforskap –

Film:NRK: utenforskap Philips vei til terror



Hva er utenforskap?
www.innenforskap.no

- Utenforskap er opplevelsen av å stå utenfor, og ikke være en fullverdig del av samfunnet.
- Ufrivillig barnløs, uten kjæreste, uten jobb, barn av skilte foreldre, homofil, annen etnisk bakgrunn, osv..sov
- Utenforskap kan ramme alle typer mennesker, i alle samfunnslag.

Tilknytning og tilhørighet er to fundamentale menneskelige behov.

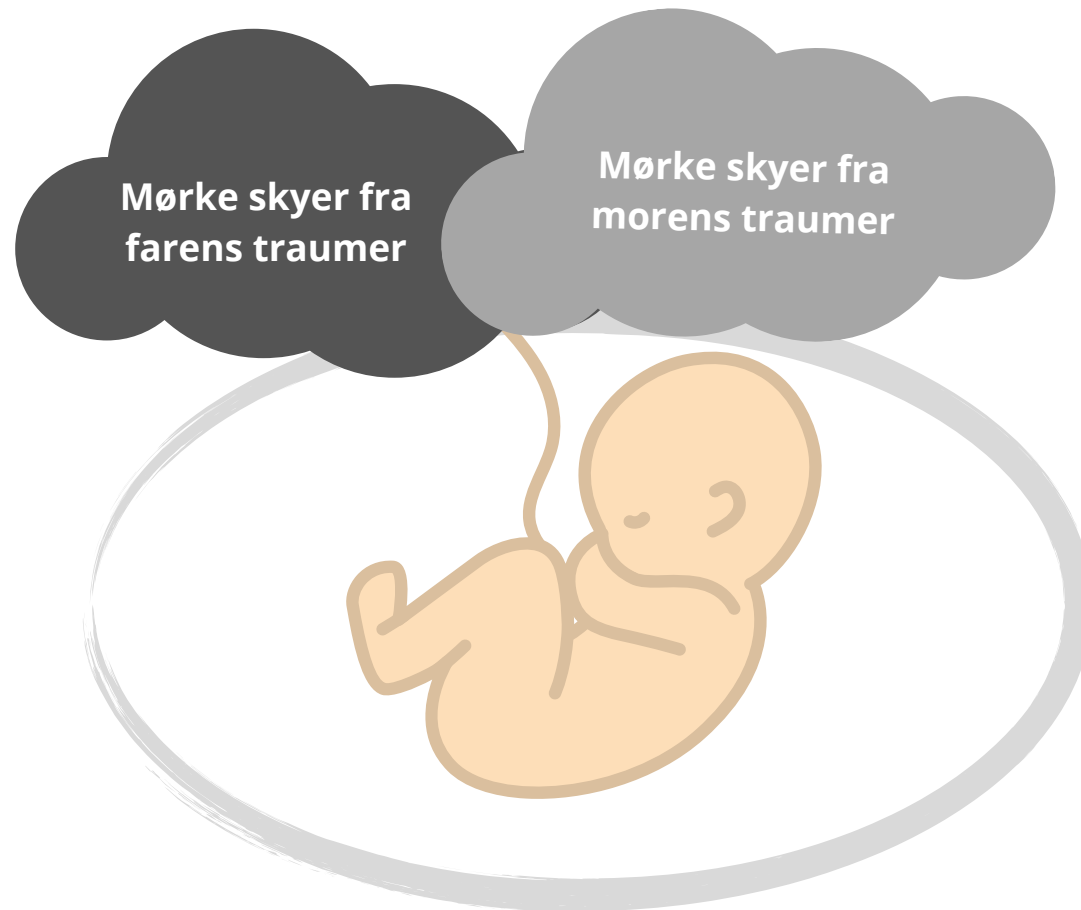
- *Det er fraværet av tilknytning og tilhørighet som skaper utenforskap.*
- *La oss gjøre noe med det!*

IoPT med Intensjonsmetoden

- IoPT er teori for bruk i terapi, veiledning, miljøtjenesten, helse tjenesten, kriminalomsorgen, fødselsomsorgen..i livet generelt
- IoPT informert samfunn
- Hvor kan utenforskap i meg og deg komme fra?
- Hva skjedde - med meg? Se på årsaker istedet for symptom
- I svanger skapet - var jeg ønsket? Var jeg etter en som var død der? Abortert? Forsøkt abortert med gift, med strikkepinner Var vi to? En død eller abortert? Og jeg lever videre? Ble søknad om abort avslått?
- Istedet for spekulasjoner - vi kan undersøke i selv møter , i resonansprosesser
- I veiledning kan vi sjekke ut

IoPT – teori som starter med unnfangelsen

- Fase 1: Autonomifasen.
- Egget åpner seg og inviterer eggcellen inn. Det finnes ulike vitenskapelige antakelser om hvorvidt sædceller lokkes av en duft eller av det kvinnelige hormonet progesteron. Antagelig handler det første møtet mellom egg- og sædcelle om kjærlighet, ikke om kamp. Autonomifase opptil 6-10 dager etter at egg og sædcelle smelter sammen- Dr Ruppert/Dr Waal
- Fase 2: Avhengighets fasen
- Dr Jaap van der Waal kaller denne fasen for «nesting», fra begge en åpenhet, mor åpner «muskuløs hud» og barnet sier ja, utveksling av substanser. Barnet er et eget individ, aksepterer mor, fester seg i livmoren ved at det foregår en biologisk kommunikasjon mellom mor og barn, utveksling av hormoneR, og begge kan si ja eller nei gjennom hele svangerskapet. En konstant dialog i ca 9 måneder. –
- Barnet begynner på en reise i livmoren og sender signalstoffer til morens organisme for å skape seg et immunologisk vakuum. Der dette vakumet dannes, kan barnet feste seg/»nesting» , og en morkake med navlestreng utvikles.
- «Jeg er» i hvert hjørne av kroppen- Dr Waal

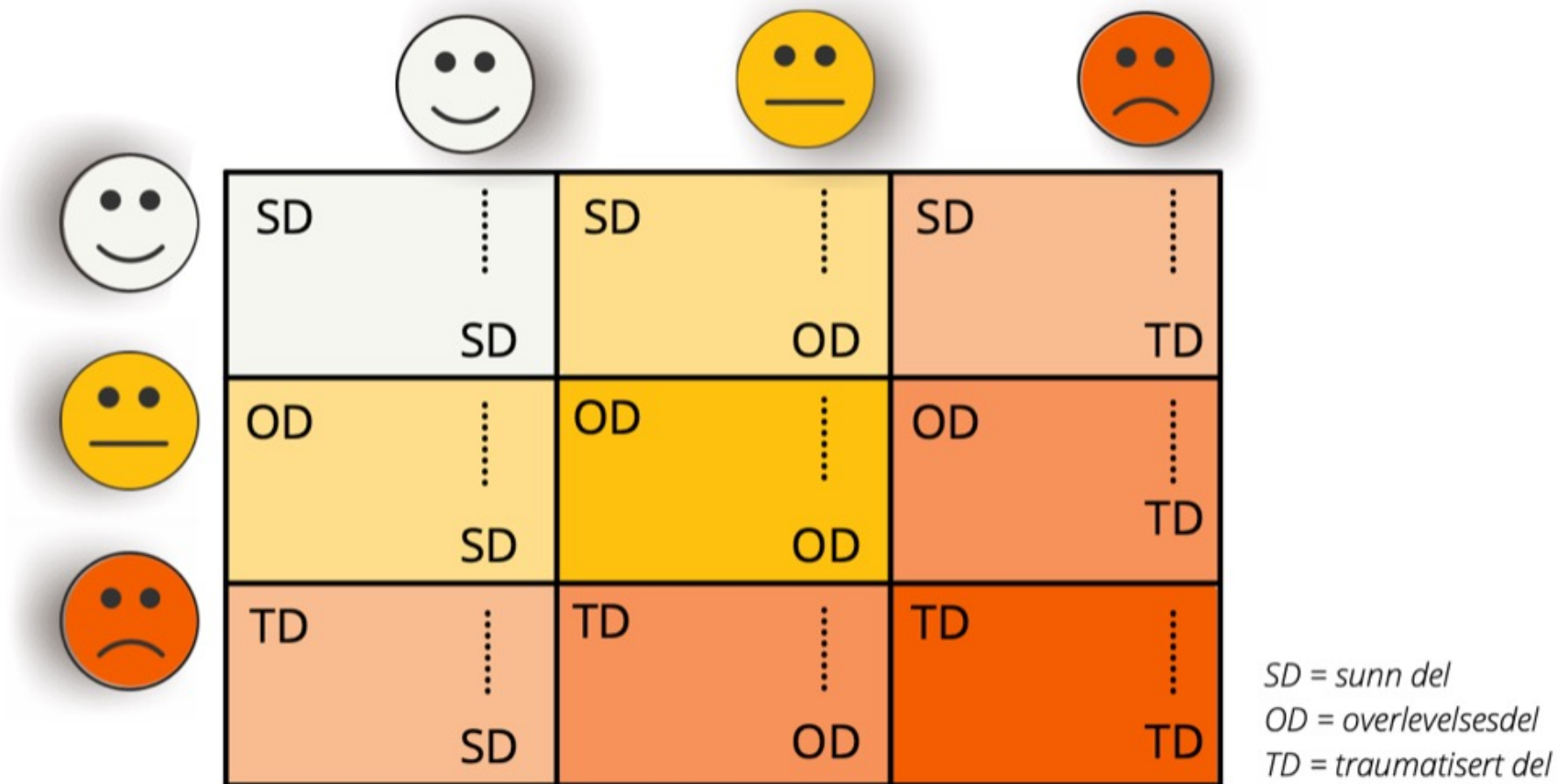


Bilde 7: Barnet opplever de mørke skyene fra morens og farens psykotraumer allerede i mors liv

Nobelprisen i fysiologi og medisin 2021

- NÅR Å OMFAVNE HVERANDRE ER SOM Å BRENNE SEG
- Nobelprisen i forskning av berøringssansen. I løpet av det ufødte barnets utvikling og vekst er berøringssansen den første sansen som utvikler seg.(18 uker)
- De første berørings erfaringene er avgjørende for den videre utviklingen.
- Oppdagelsen av hvordan de kroppslige sansene konverteres til elektriske meldinger til nervesystemet
- av Vittorio Lingiardi og Grazia Fernanda Spitoni
- Hele artikkelen til oversettelse, kan ettersendes

Ni mulige forhold mellom to personer



Figur 9 : Hvilke deler vekkes i meg i møte med et annet menneske?

Tilknytningen barn-foreldre

- Tilknytningen mellom barnet og foreldrene er fakta (for alltid)
- Tilknytningen er en sans som mottar relevant informasjon om andre personer, verdsetter den følelsesmessig, kobler den kognitivt og lagrer den i minnet
- Tilknytningen mellom barn og mor/og far er basisen for forholdet og deres senere forhold.
- Tilknytningen er start punktet for alle viktige/essensielle menneskelige følelser: **kjærlighet, håp, frykt, raseri, fortvilelse, tristhet, skam, skyld, stolthet og glede**



Barnet`s tilknytning

- Det er en *prosess* –
- 1.fase: autonomi –
- 2-fase. Nesting- en dialog- avhengighet begrenset, eksklusiv, varig
- Starter med tilknytningen til *mor* og fortsetter med far, etter det til andre personer i foreldrenes nærhet
- Lager grunnlaget for *tilknytning* til gruppen (familien)
- Bidrar til utviklingen av følelsen av *identitet*

Symbiotiske behov

- få næring
- få varme
- ha kroppskontakt
- bli holdt
- bli sett



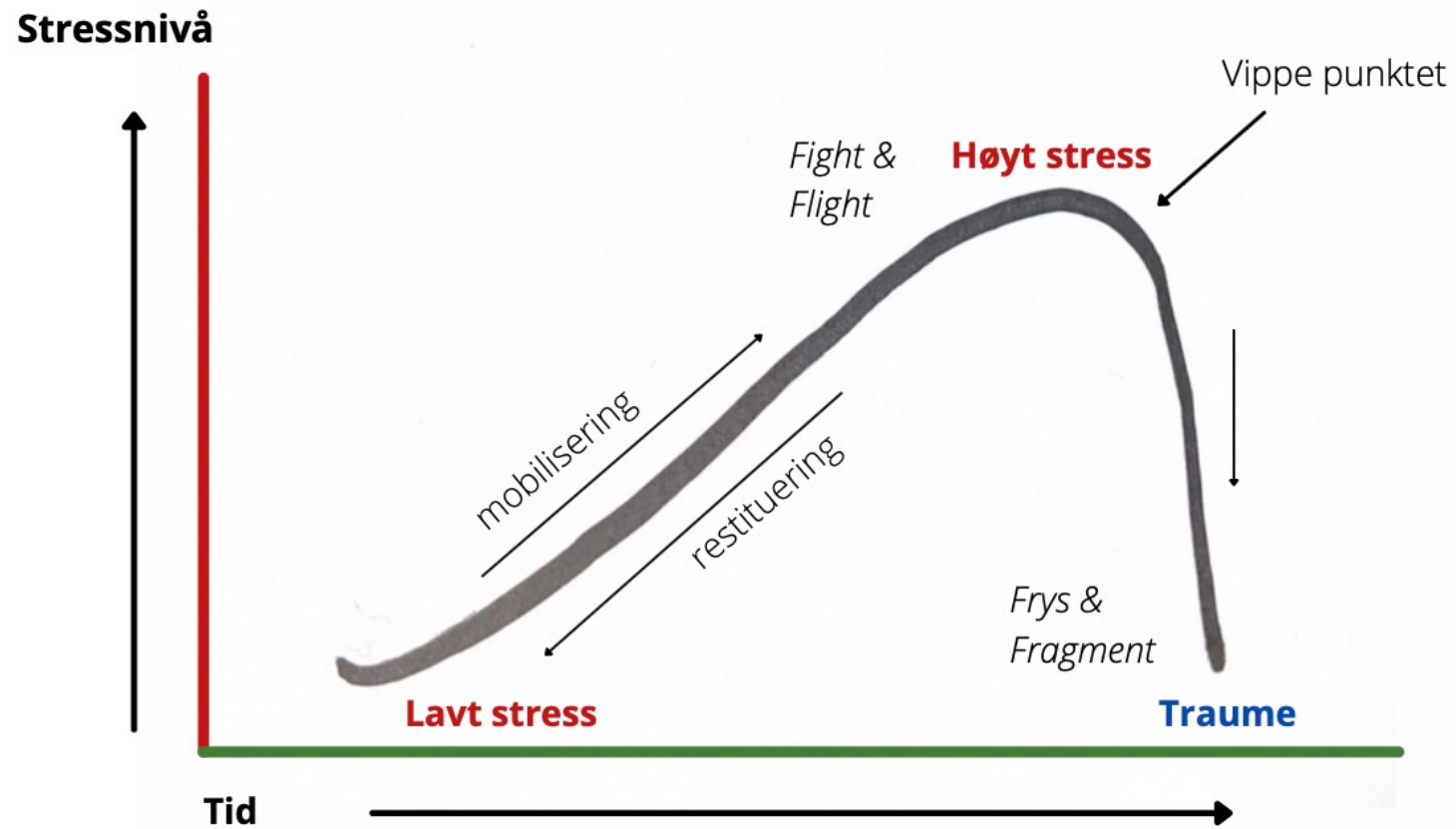
- bli forstått
- få støtte
- høre til
- være velkommen

Autonomi behov

- Behov for å ikke være alene;
- Behov for å være for seg selv;
- Behov for å være seg selv;
- Behov for ikke å bli begrenset
- Behov for selv-regulering;
- Behov for selv-støtte.



Et diagram som illustrerer prosessen fra høyt stress nivå til traume



Figur 2: Fra høyt stressnivå til traume

Identitets traume

- Tidlig separasjon fra mor/far
- Abort forsøk
- Vanskelig svangerskap
- Vanskelig fødsel
- Å være uønsket barn
- Skilsmisse eller foreldre skiller lag
- Søsken dør
- Mors traumer (eksistensielle traumer, tapstraumer, "Trauma of Love", tilknytningssystem trauma)
- Å ikke få symbiose behov dekket

Kjærlighets traume

- Barnets behov for å emosjonelt knytte seg til mor/far skades (traumatiseres)
- Moren har vanskelig for å etablere en sunn sikker tilknytning til barnet
- Barnet føler seg hjelpesløs og overveldet i sitt forsøk på å følesmessig knytte seg til mor/far **kjærlighets traume**

Barn med "Kjærlighetstraume"

- Kan ikke utvikle *sunne tilknytnings følelser*: frykt, sinne, kjærlighet, skam og skyld
- Disse følelsene forblir "barnlige" / ikke voksne (traumatisering stopper den psykiske utviklingen på det stadiet barnet var da skaden skjedde) de blir rigide og urealistiske
- De vil skape videre problemer i barnets fremtidige viktige relasjoner
- Barnet identifiserer seg også med mors(fars) splittede deler - og tar dette med inn i senere forhold

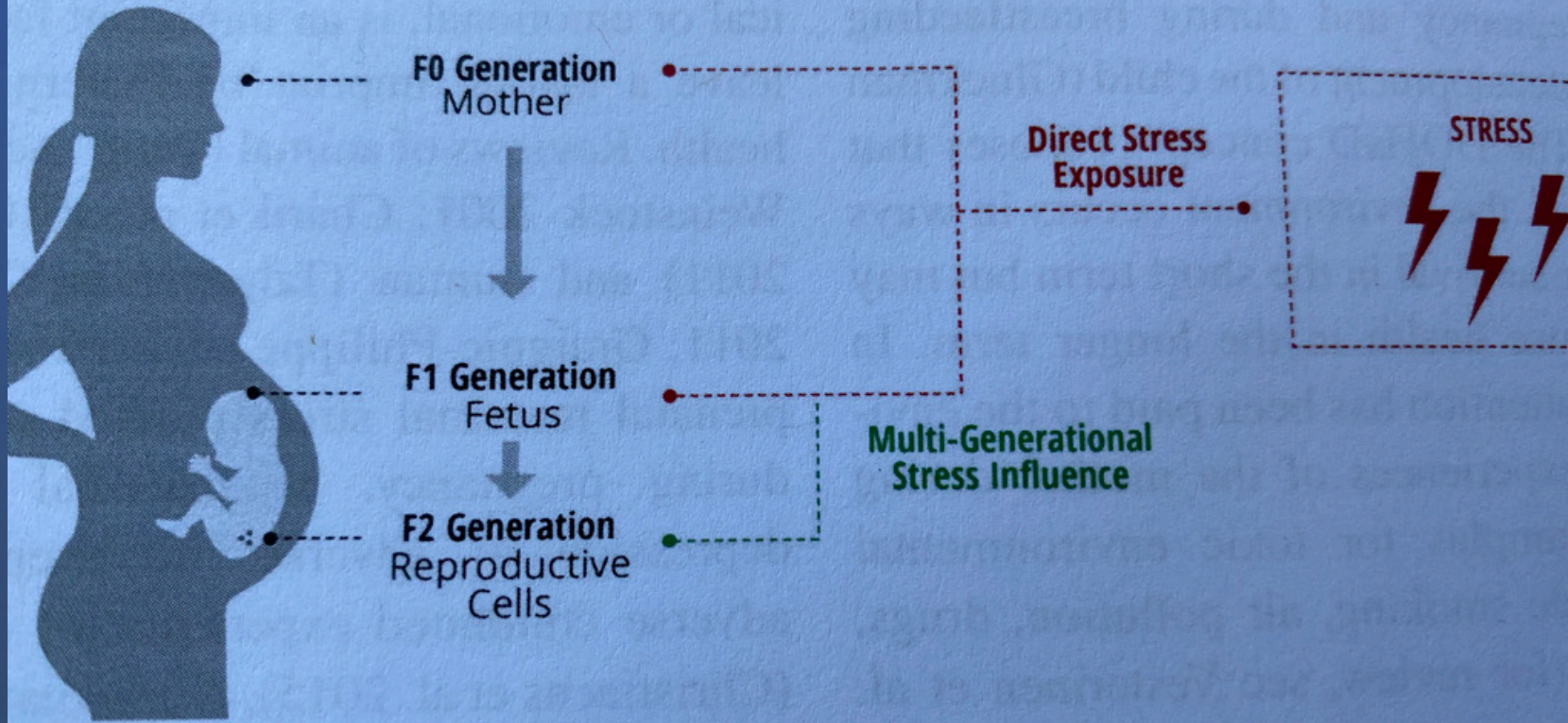
Identifisering

- Identifisering som traume overlevelses strategi
- Identifisering med ubearbeidede traumer
- Overføring fra generasjon til generasjon
- Eks fra Anne Sofie: Barnevandrerstien – fattigdommen i Norge.



TRANSGENERATIONAL STRESS INFLUENCE

ENVIRONMENTAL INFLUENCE





Karakteristisk for den sunne delen av psyken

- evnen til å oppfatte virkeligheten klart og realistisk
- evnen til å uttrykke følelser tilsvarende den aktuelle situasjonen
- evnen til å huske tidligere hendelser klart
- evnen til å stole adekvat på andre mennesker
- evnen til å utvikle følelsemessige tilknytning til andre



Figur 4: Kjennetegn på den sunne delen av psyken.
"Symbiose og Autonomi." 2012




Karakteristisk for de traumatiserte delene

- de lagrer minnet om traumet
- de forblir på det alderstrinnet de var da traumet rammet
- de leter etter en vei ut av traumet
- de kan bli trigget
- de kan selvantenne når som helst



Figur 5: Kjenntegn på de traumatiserte delene i sjelen.
"Symbiose og Autonomi." 2012

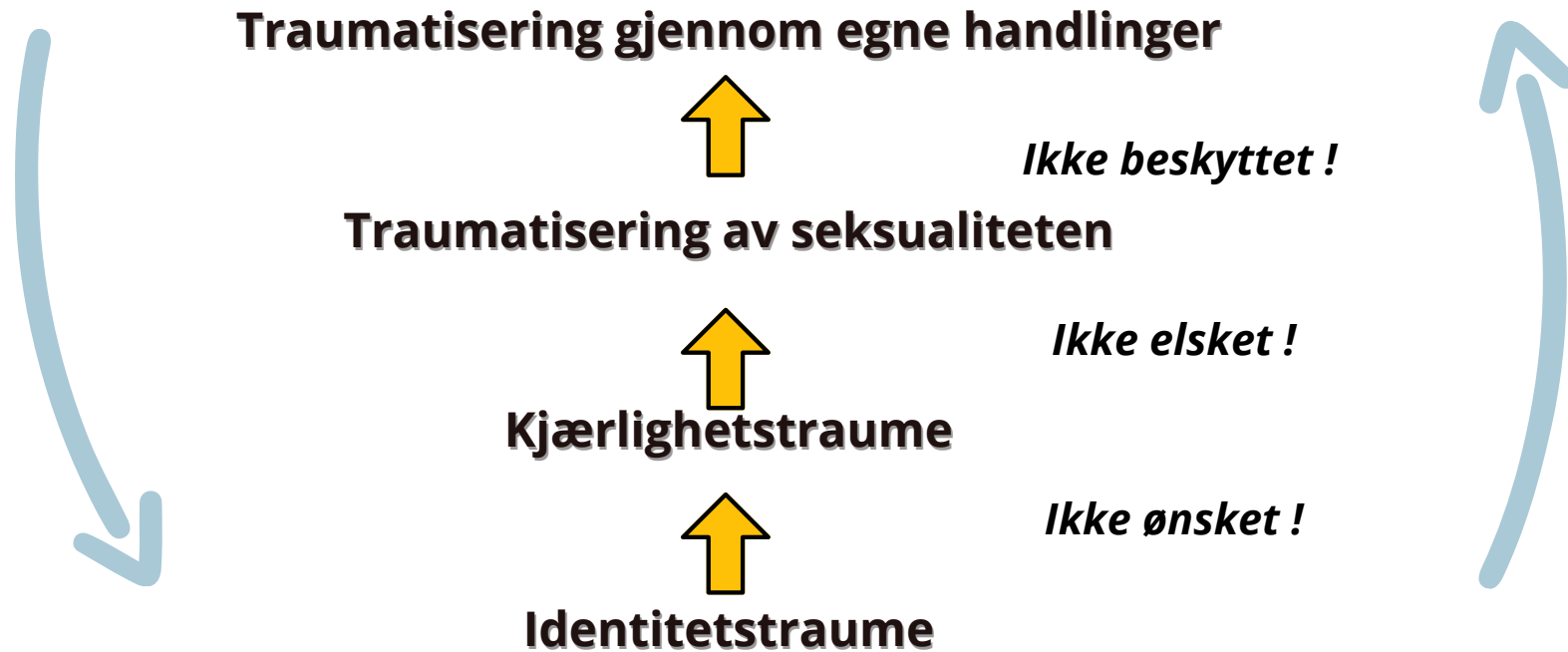
Overlevelses holdninger (1) - illusoriske forsøk på tilhørighet

- Forneking og undertrykkelse av egne traume erfaringer
 - Tilbaketrekning - aksepterer å bli holdt utenfor?
 - Gjentakende krangling/disputer og kamper
 - Ønsker å bli reddet av venner?
 - Ser etter og utvikler nye forhold - affærer
- 

Hva å forstå?

- Trauma representerer hovedårsaken til fysiske og psykologiske vanskeligheter
- Trauma overføres fra en generasjon til den andre gjennom tilknytnings prosessen
- Trauma produserer måten vi elsker og forholder oss til andre for resten av livet
- Å kjenne smerten er del av både traumatiseringsprosessen og helingsprosessen(integrerings smerte)- vi må respektere det
- Sunne relasjoner er mulig gjennom å bli klar over hva som skjedde med oss og hvordan vi forholder oss til andre

Traumetrias og psykotraume - biografien



Psyken etter traumatisering

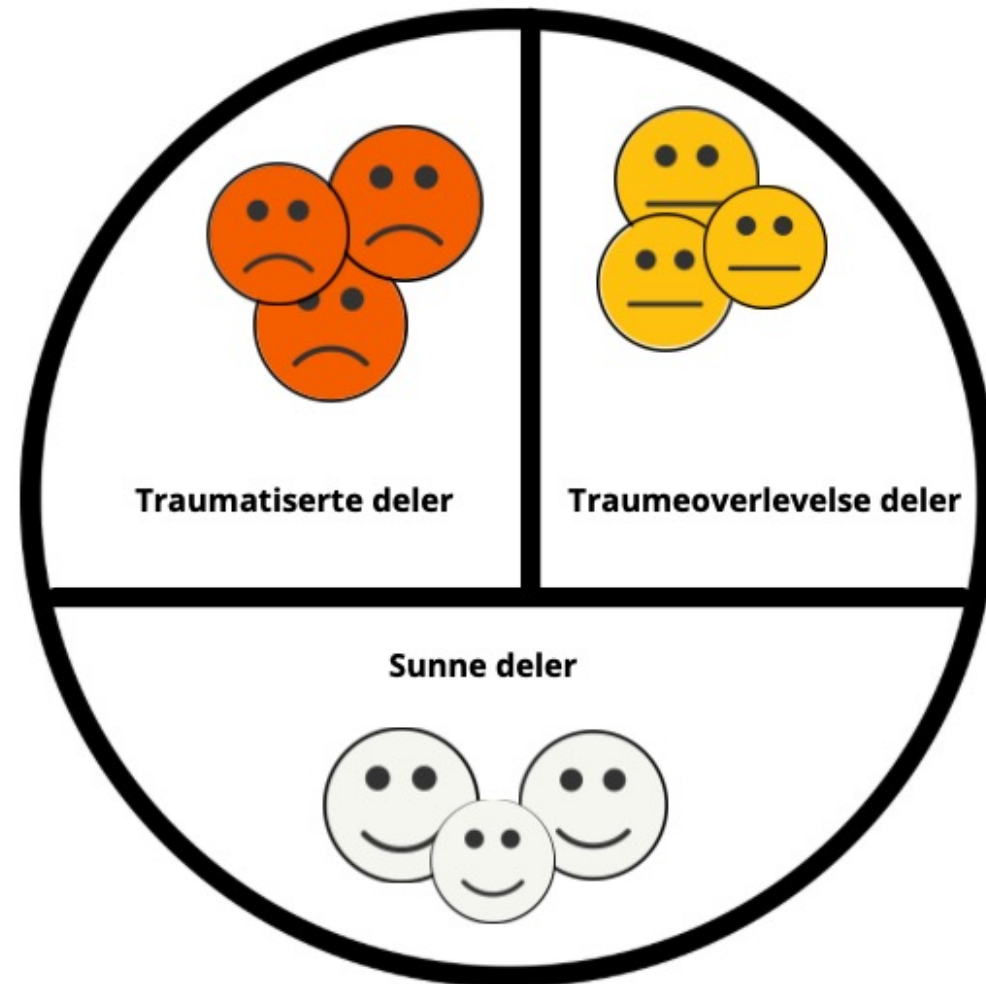
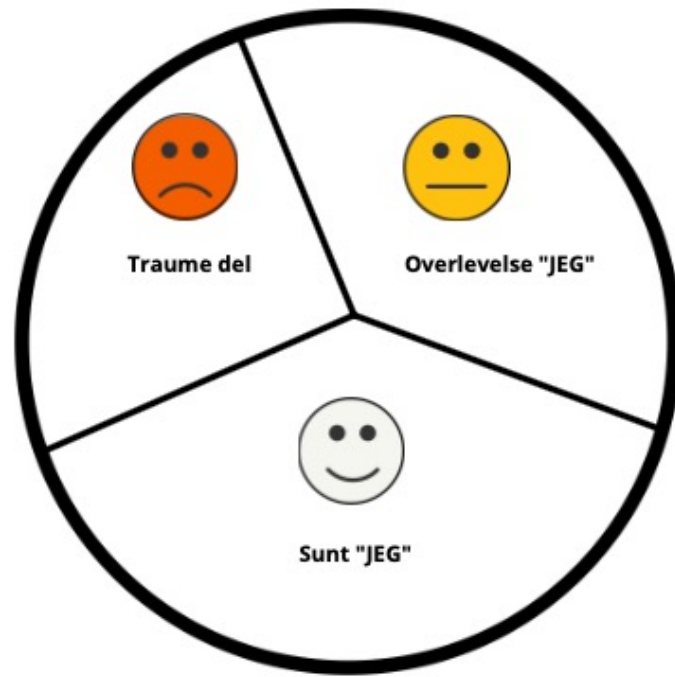
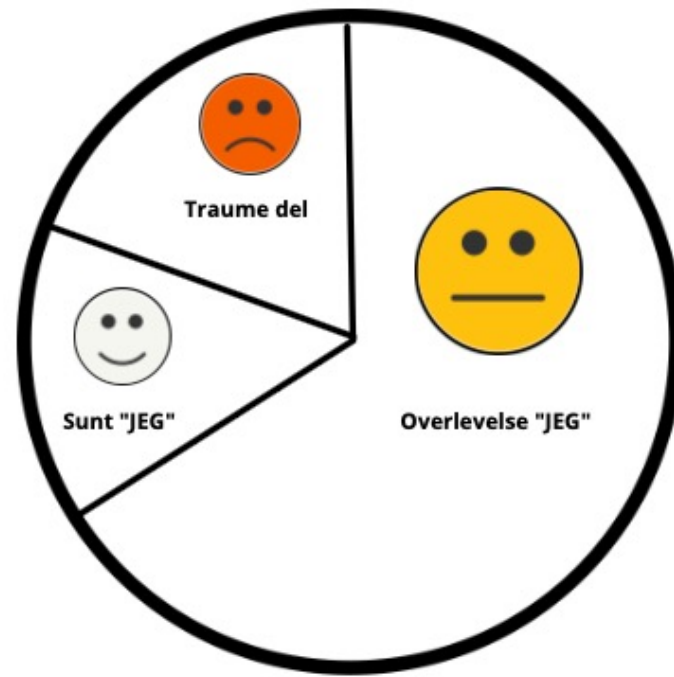


Fig. 1: Den traumatiserte psyken

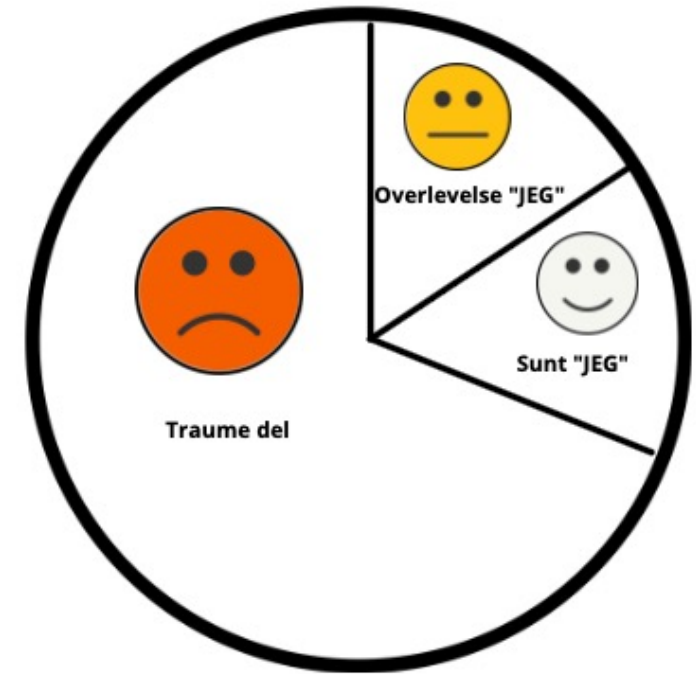
IoPT Psykiske strukturer



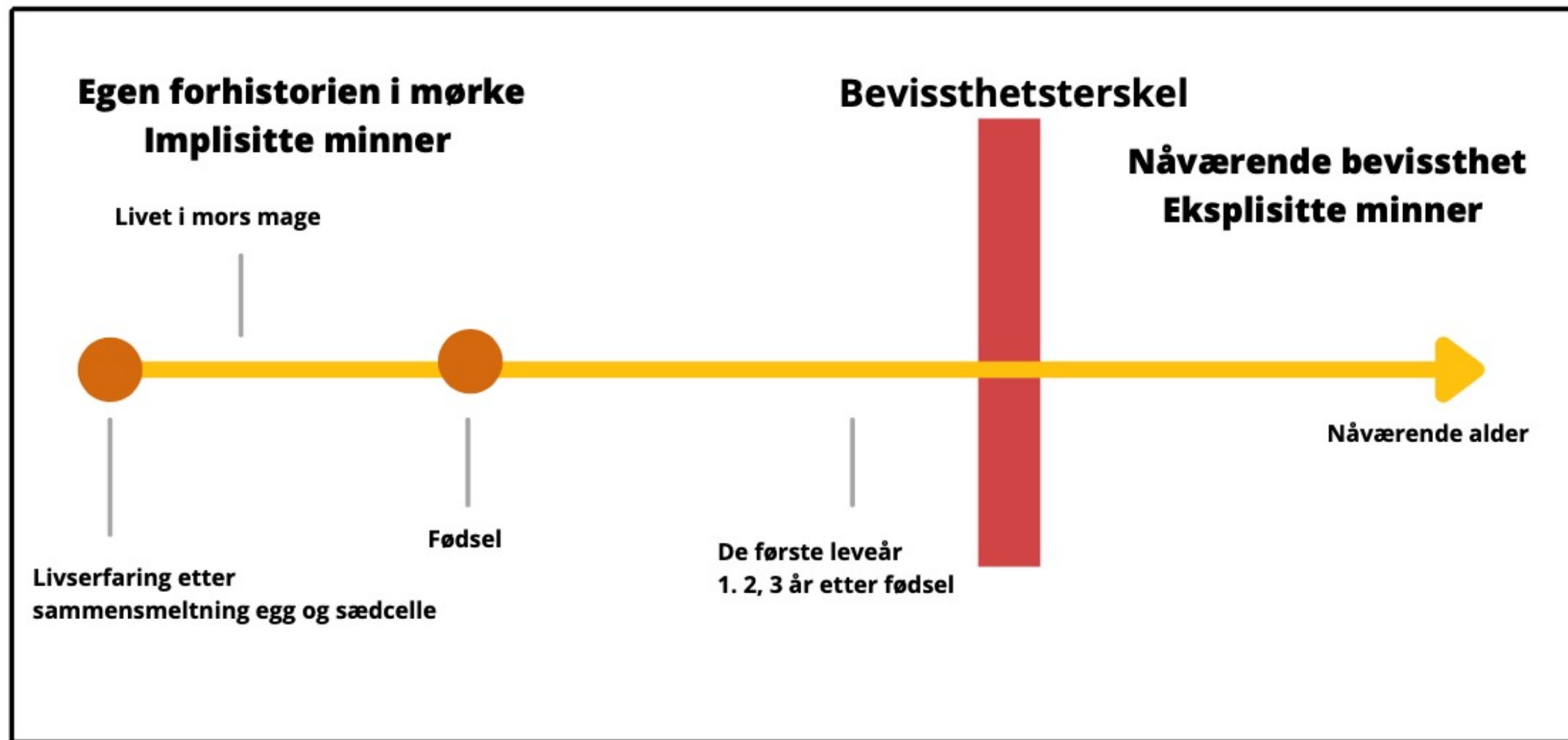
Rimelig mengde sunt "JEG" tilgjengelig.



Re-aktivert traume og overlevelse "JEG" tar over.




En tilstand av uhjelpsom re-traumatisering. Overlevelses "JEG" er overveldet og utilstrekkelig.



Figur 8 : IoPT bortenfor bevissthetsterskelen

Å være et offer

- Et menneske har erfart traume, med utålelige følelser av panikk, raseri, skam, smerte eller avsky/vemmelse
 - Han/hun har overlevd ved å fornekte og spalte
 - Trauma forblir ubevisst tilstede
 - Overlevelses strategier forblir nødvendige så lenge traume ikke er integrert
 - Deler av psyken forblir sunn
- 

Skade som
personlig
traumatiserende
erfaring

- Ved en handling, eller ved at pga *mangel på støtte* ender mennesket opp i hjelpeløshet og overveldet av frykt, raseri og smerte
- Stressreaksjonene (figth eller flight)hjelper ikke og gjør skaden bare større
- Nødreaksjoner som stivhet, frys, dissosiasjon og spalting er nødvendige, for å øke muligheten til å overleve
- OG å forbli i («innvendig»)relasjon med overgriperne



Offer holdninger som traume- overlevelses- strategier (1)

- Å undertrykke impulsene til å kjempet eller flykte
- Underkastelse
- Å fornekte å være offer
- Prøver å være sterk
- Avsky for egen (og andres) svakhet
- Undertrykker minnet om traume
- Føler skyld
- Føler at straff er rettferdig



Offer holdninger som traume- overlevelses- strategier (2)

- Å lide, klage og beklage, uten å nevne den virkelige underliggende årsaken
- Konstant i frykt
- Underdanig, passiv
- Resignert
- Ønsker å være død



Offer holdninger som traume-overlevelsesstrategier (3)

- Å ikke se overgripere som overgripere
- Å klamre seg følelsesmessig til overgriperne
- Å identifisere behovene til overgriperne
- Selv ødeleggende oppførsel
- Å selv bli overgriper mot uskyldige andre
- Fantaserer om et felles «vi» ,med overgriperen



Å være
overgriper som
en
traumatiserende
opplevelse

- Du har gjort skade som ikke kan gjøres godt igjen og som ikke er sosialt akseptabelt, mot andre
- Konsekvensene er:
- Dårlig samvittighet
- Sterke skyldfølelser
- Sterke følelser av skam
- Frykt for å bli sosialt utestengt
- Stenger seg selv ute




Overgriper holdninger som traume-overlevelsesstrategi (1)


- Å ikke se skaden en har forvoldt andre
- Fornekte handlinger og fakta
- Å ikke føle skyld, istedet føle rettferd
- Undertrykke angst



Overgriper holdninger som traume-overlevelsesstrategi (2)

- Å demonstrere god samvittighet i sosiale situasjoner og offentlig
 - Påberoper seg å gjøre godt for alle
 - Føler seg selv som offer
 - Skylder på offeret
 - Ydmyker og forakter offeret
 - Behandler offeret som objekt
- 

Overgriper holdninger som traume-overlevelsesstrategi (3)

- Kjemper for makt og kontroll
 - Sprer ideologier
 - Skaper bilder av fiender
 - Splitter sosiale lag/foreninger
 - Rettferdiggjør vold
 - Utøver vold uten å være i kontakt med seg selv
 - Følelse av triumf og stolthet når de utøver vold og er destruktive
- 

Medskyldige

- Ser bort
- Minimerer
- Er glad ikke de selv er offeret
- Aksepterer privilegier de selv får av overgriperen
- Identifiserer seg med overlevelses strategiene til overgriperne



Offer- Overgriper- Spaltinger

- Avspaltede følelser over å være gjort til et offer gjøre oss blinde for realiteten av traumatiserende skader
- Nummenhet i relasjon til oss selv gjør oss nummen i forhold til andre
- Offer blir overgripere som ikke innser at de er offer og overgripere



Konsekvenser
av offer-
overgriper –
spaltinger
på det
personlige
nivå

- «Personlighets forstyrrelser», «Psykose», «Schizofreni», villfarelse, selv skading, selvmord
- Kroniske sykdommer som kreft, autoimmune sykdommer
- Ikke sosial – utenforskap - kriminell oppførsel
- Å leve som «psykopat», i parforhold og familier og andre relasjoner

Generasjonsoverførte
konsekvenser av offer-
overgriper-spiralen

- Offer-overgriper spiralen virvler rundt og drar inn stadig flere mennesker
- Spiralen fortsetter over generasjoner
- Enhver som er født inn i et offer-overgriper-system er tvungen til å bli offer
- Se kapittel 5: «Flergenerasjonell Psykotraumatologi» i Traumer, frykt og kjærlighet
- Film: [tv.nrk.no](https://www.tv.nrk.no) De skygger vi arver-generasjoner vevd sammen



Hvorfor
virker det
ikke?

- Offer-overgriper-dynamikkene på personlig nivå vil ikke bli helet
- Ingen innsikt i o-o-d på kollektivt nivå
- Mønstre og strukturer i o-o-d er ikke forstått og kan ikke bli bevisst stoppet
- De vil bli utspilt på nytt – igjen og igjen
- Spaltingene blir stadig dypere ved kontakt med overgriperne

Hvordan
finne veien
ut av å være
gjort til et
offer?

- Erkjenner virkeligheten av å være gjort til et offer
- Å forstå dine egne offer holdninger
- Akseptere skadene du har lidd og alle fornemmelser og følelser i den forbindelse
- Fokuser på deg selv og dine behov
- Utvikle din egen identitet videre



Hvordan du kan støtte klient i å finne veien ut av overgriper tilværelsen?

- For klienten/intensjonsgiver- Intensjonen åpner helings kapasiteten
- Anerkjenn at hun/han er gjort til offer
- Anerkjenn sine egne handlinger og sitt personlige ansvar
- Føl sin egen frykt og sin egen skam
- Anerkjenn sin personlige skyld
- Ha medfølelse med ofrene sine
- Tilby kompensasjon for skaden han/hun har forvoldt
- Ikke son mer

For den som
skal jobbe
med andre,
uansett
hvilke tema
de kommer
med

- Ha en fast veileder som kan traume arbeid
- Arbeid med eget tema, anerkjenne egne umøtte behov, hva det har ført til og føle egne umøtte behov så langt en kommer her og nå, en steg for seg prosess
- Ved behov: sjekk ut og bearbeid det du møter i deg i møte med klient/pasient...



Hva er et godt liv utenfor o-o-s

- Når mulig, forlat tilknytningssystem som er fanget i O-O-dynamikker som du ikke kan endre
- Ikke la deg dra inn i disse systemene igjen
- Forsøk å leve i konstruktive relasjoner
- Finn en passende vinn-vinn-istedet for en vinn-tap-situasjon innen politikk, økonomi og personlig
- Ikke dra fordel av andre



Lært første
foredrag
idag:
«Bare å gjøre
det».
Refleksjon
sammen

- Hva vil du bidra med ? IoPT informert samfunn
- Innen hvilket felt av utenforskap?



Litteratur

- Franz Ruppert bøker:
- Jeg vil leve, elske og bli elsket
- Hvem er jeg i et traumatisert og traumatiserende samfunn Traumer, frykt og kjærlighet
- Chamberlainn: Hvordan barn husker tiden i livmoren
- Waal: Foredrag om den tidligste utviklingen
- Cristina Archetti: Understanding Terrorism in the Age of Global Media
- Foredrag med Marta og Franz: <https://www.iopt.no/foredrag/>
- Nobelspris i medisin 2021 – artikkel italiensk avis