

# Videreutdanning loPT traumer og traumebehandling (V9)

Avsluttende oppgave



Maria Selivanova

Desember 2018

# Innholdsfortegnelse

<b>INNHALDSFORTEGNELSE .....</b>	<b>1</b>
<b>FORORD .....</b>	<b>2</b>
<b>INNLEDNING .....</b>	<b>3</b>
<b>RESONANSPROSESSER MED ØVINGSKLIENTER.....</b>	<b>5</b>
<b>KONKLUSJON .....</b>	<b>6</b>

## Forord

Først og fremst ønsker jeg å takke Marta Thorsheim som har vært vår lærer gjennom de fleste moduler av IoPT-utdannelsen. For hennes dype kunnskap innenfor IoPT og menneskelig psyke generelt som hun klarer å formidle på en enkel og forståelig måte. For hennes tålmodighet og evnen til å forklare samme ting om og om igjen fra forskjellige innfallsvinkler helt til de synker inn. For hennes brennende entusiasme for IoPT og psykisk helse som smitter over på andre og får én til å revurdere sine verdier.

Så vil jeg gjerne takke alle mine medstudenter og assistenter på modulene som har gjort modulene til en uforglemmelig opplevelse. Der hver og én har bidratt med sitt til å skape en ubeskrivelig stemning av tillitt og åpenhet innad i gruppen – jeg tror ikke jeg har opplevd noe slikt før. Og jeg er sikker på at jeg kommer til å savne det.

Jeg vil også takke NN som har undervist oss i en av modulene og som nå har blitt min veileder for hennes åpenhet, mot og evnen til å se klart inn i kjernen av ting. Og ikke minst for at hun har klart å bygge opp sin egen praksis til tross for forutsetninger hun hadde – en inspirasjonskilde for oss alle som har lyst til å starte sin egen praksis og kanskje tviler på egne evner.

Jeg takker alle mine øvingsklienter for at de har vist meg enorm tillitt og bidro med deres innerste personlige tanker, følelser og erfaringer til denne oppgaven.

Jeg vil også takke min arbeidsgiver som støttet meg i min nysgjerrighet for faget og mitt ønske om mer faglig påfyll.

Stor takk går til mine venner som hadde tro på meg når jeg la ut på denne spennende reisen – å fullføre videreutdannelsen og bli registrert traumeterapeut. Og selv om denne reisen er (forhåpentligvis) snart over, så er det en ny og enda mer spennende reise som er i ferd med å starte.

Jeg vil også takke min datter for at hun i det hele tatt kom inn i livet mitt – uten henne ville jeg aldri blitt oppmerksom på at jeg mangler det viktigste i livet – sunn kontakt med mitt eget Jeg.

Sist, men ikke minst, i god tradisjon med tanken bak IoPT, ønsker jeg å takke meg selv for at jeg turte å ta steget og prøve resonansprosess høsten 2016. Lite visste jeg om konsekvensene av så dypt arbeid med seg selv den gangen. Men er utrolig glad for alle de endringene som har skjedd i mitt liv siden da og gleder meg til andre endringer jeg har i vente.

## Innledning



Da jeg var liten var jeg noe grenseløst fascinert av stjernehimmelen og universet vårt – hvor grenseløst og mystisk det er. Jeg lånte bøker på biblioteket om stjerner, planeter og galakser og leste de i timesvis. Ettersom jeg ble eldre og ble mer opptatt av ting alle tenåringer er opptatt av har drømmer om stjernene avtatt, men fascinasjonen forble. Årene gikk og diverse valg ble tatt. Jeg har fått ingeniørgrad innenfor romteknologi (mine kolleger gjorde det om til rakettforsker senere) og Cand. Scient. grad innenfor IT. Så jeg hadde ikke mangel på spennende og krevende arbeidsoppgaver. Men jeg kunne ikke la være å la meg fascinere av stjernehimmelen, dens gåter og dens uendelighet. Jeg angret innerst inne på at jeg ikke gjorde noe mer ut av min interesse, men å begynne på en ny flere års utdanning innen astrofysikk og kanskje (!) få lov til å forske på det jeg hadde lyst til å forske på var lite aktuelt.

Men så oppdaget jeg noe som var minst like grenseløst, gåtefullt og fascinerende – og det var menneskelig psyke. Litt etter litt begynte jeg å utforske forskjellige måter å jobbe med og studere menneskelig psyke på, og har vært borti både kognitiv psykologi, gestalt-terapi og familiekonstellasjoner. Helt til jeg oppdaget IoPT – Identitetsorientert Psykotraumeteori og -terapi. Mitt personlige inntrykk er at per dags dato er IoPT det mest nøyaktige «verktøyet» for å jobbe med og forstå menneskelig psyke på. Jeg har ikke sett noen andre metoder som går så dypt inn psyken og får fram det man egentlig ikke ønsker å få fram, det man av alle krefter prøver å skjule for seg selv og for psykolog/coach/gestalt-terapeut.

Selv om jeg liker veldig godt at min interesse for universet som liten kan nå leves ut i min interesse for menneskelig psyke, og jeg er like grenseløst fascinert av både det ene og det andre, var mitt møte med IoPT lang ifra så romantisk som det kanskje kan høres ut.

Det var et ønske om en endring i livet mitt som først førte meg til møte med personlig coach. Positive endringer i livet skjedde, men en del utfordringer forble, og de gjentok seg gang på gang på gang. Jeg forstod etterhvert at det var et mønster som gjentok seg, som jeg var

fanget i. Det kunne ikke bare være tilfeldigheter og ting utenfor min kontroll, jeg forstod at det var noe i meg som forårsaket dette gjentakende mønsteret (kanskje til og med monstret?). Men jeg visste ikke hva det var og hva jeg skulle gjøre. I mitt søk etter svar prøvde jeg både kognitiv psykologi og gestalt-terapi. Det hjalp litt, men mønsteret gjentok seg for hvert år som gikk allikevel. Jeg måtte innse at de to formene for terapi hadde sine begrensninger og at jeg trengte noe som gikk enda dypere for å komme til bunns i utfordringen min.

På det tidspunktet har jeg hørt og lest mye om familiekonstellasjoner, men var skeptisk. For hvordan i alle dager kan noen gå i resonans med andres følelser? Hvordan kan folk jeg ikke kjenner vite hvordan jeg har det innerst inne? Hvordan kan noe jeg ikke klarer å se selv komme til synet gjennom andre? Ingeniør i meg var sært skeptisk, han trengte naturvitenskapelige forklaringer. Men de fantes ikke. Og jeg var stuck. Jeg kunne ikke finne meg i det mønsteret jeg var fanget i. Jeg hadde ingen andre valg enn å hoppe i det og prøve det. Derfor googlet jeg fram Marta Thorsheim, hennes institutt og meldte meg på et helgekurs. Senere fant jeg ut at det ikke var familiekonstellasjoner, men IoPT jeg har googlet fram, og det er jeg utrolig glad for.

Allerede i min første prosess forstod jeg at her var det noe mer dyptgående enn i alle andre former for terapi og meldte meg straks på grunnutdanning og så på videreutdanning. Så her sitter jeg nå, snart ferdig med min videreutdanning i IoPT, veldig spent på hva livet har i vente for meg og veldig glad for at jeg turte å prøve resonansprosessen til tross for den skeptiske ingeniøren i meg.

Jeg er fortsatt fanget i samme mønsteret, men ved hjelp av IoPT har jeg funnet ut at det egentlig var flere mønstre som var flettet sammen, og jeg har klart å komme ut av mange av de. Det er fortsatt en del arbeid som gjenstår, men nå har jeg mye bedre forståelse for mine utfordringer og hva de er forårsaket av og har et stort håp om å komme ut av de en dag ved hjelp av IoPT.

Så vær så god, ta godt imot meg som traumeterapeut. Håper at min personlige erfaring kan være motiverende for andre for å prøve IoPT.

## Resonansprosesser med øvingsklienter

\*\*\*\*\*

Alle resonansprosesser er fjernet fra denne versjonen av oppgaven  
som er tilgjengelig på internett.

\*\*\*\*\*

## Konklusjon

Jeg ønsker å gjenta meg selv ved å si at jeg er utrolig glad for at jeg har meldt meg på videreutdannelsen i IoPT. I mine villeste fantasier kunne jeg ikke se for meg hvilke positive endringer i mitt liv det kunne føre til. Jeg synes at det bare er helt fantastisk at jeg fikk bearbeidet så mye i meg, truffet så mange hyggelige mennesker og fått så mange nye innsikter.

Tanken på å jobbe med klienter var fremmed for meg i begynnelsen av utdannelsen og jeg grudde meg til å øve. Det var en stor overraskelse for meg å oppdage hva det gjør med meg når klienter viser meg tillitt ved å bestille time hos meg og åpner sine innerste tanker og følelser for meg i resonansprosesser. Enda hyggeligere er det å se positive endringer både i klienter og i deres liv.

Veien videre for min del blir å starte min egen praksis innen IoPT. I det minste begynne med å gjøre noen små skritt i denne retningen som f.eks. fyller websiden ([www.selivanova.io](http://www.selivanova.io)) med innhold, begynne å markedsføre meg på nett, skape aktivitet på FB-siden osv. Jeg vet at det ikke er bare å starte sin egen praksis, og det er mange utfordringer på veien, men jeg vet at ganske mange har klart det før meg, så da burde jeg også klare det. Erfaring fra å jobbe i oppstartsbedrifter tror jeg kan komme godt med i denne prosessen.

Og ingeniøren i meg som trenger naturvitenskapelige forklaringer har ikke blitt glemt heller. Det er åpenbart at metoden fungerer, og det er bare magisk at andre personer kan gå i resonans med andres følelser og avdekke det man ubevisst holder skjult for seg selv. Jeg er overbevist at en dag vil vi (altså menneskeheten) finne naturvitenskapelig forklaring på hva er det som gjør at resonansen mellom to personer oppstår. Mye kan forklares med speilnevroner, men de gir ikke svar på alt. Personlig tror jeg at det er noe i oss som fungerer som sender, og noe som fungerer som mottaker. Senderen sender ut elektromagnetiske bølger på en bestemt bølgelengde. Denne bølgelengden er så liten (eller stor) at vi ikke har verktøy per dags dato for å registrere den. Mottakeren fungerer som en hvilken som helst annen mottaker og finstiller seg på akkurat den bølgelengden den skal «lytte til». Dermed oppstår resonansen. Jeg skal på ingen måter argumentere for at denne teorien stemmer, men ønsker bare å gi uttrykk for at jeg er nysgjerrig på dette og er åpen for å forske eller delta i forskning rundt feltet.

Takk for meg 😊