

Kommunikasjonens kraft

En faglig og terapeutisk refleksjon i lys av
identitetsorientert psykotraumeteori og terapi (IoPT)

Ottar Hrafn Ottarsson

Psykotraume-terapeut (IoPT)

2025

Veileder: Marta Thorsheim

Forord

Denne oppgaven er skrevet i dyp respekt for menneskers mot til å møte seg selv.

IoPT har for meg blitt en vei fra forklaring til erfaring, fra teori til nærvær.

Arbeidet har styrket min profesjonelle integritet og min tillit til at heling skjer når vi våger selvkontakt, autentisitet og indre erkjennelse.

Proessen med å skrive har vært mer enn en identitets orientert trauma teori og terapi (IoPT) sluttoppgave; den har vært en personlig og faglig reise.

Jeg har fått erfare hvordan teori blir levende når den får møte praksis og hvordan autentisk tilstedeværelse er selve broen mellom de to.

Jeg håper teksten kan bidra til en mer traumebevist kultur for møte og heling i terapirom, i skolen, i barnevernet og i helsevesenet.

For i møtet mellom mennesker finnes alltid en mulighet for kontakt, og der begynner alt helende arbeid.

Takkeord

Denne oppgaven har vokst fram over tid, i skjæringspunktet mellom faglig fordypning og personlig erfaring. Jeg vil derfor rette en oppriktig takk til dem som på ulike måter har gjort det mulig å være i denne prosessen.

Jeg ønsker å takke veiledere og lærere for faglig støtte, tydelighet og tillit. Deres evne til å holde rom for både presisjon og fordypning har vært avgjørende, særlig i arbeidet med komplekse og sårbare temaer.

Jeg vil også takke mine samstudenter for deling av erfaringer, refleksjoner og ærlige samtaler underveis i utdanningen. Å få speile egne prosesser i andres perspektiver har bidratt til både faglig og personlig modning, og har vært en viktig del av læringsreisen. En dyp takk går videre til de menneskene jeg har møtt i mitt arbeid. Gjennom deres mot til å være i det som er vanskelig, har de gitt meg innsikt som ikke kan læres gjennom teori alene. Disse møtene har formet forståelsen som ligger til grunn for oppgaven, og har minnet meg om hvorfor dette arbeidet betyr noe.

Til slutt vil jeg takke mine nærmeste for tålmodighet, støtte og nærvær. Å få rom til både stillhet og refleksjon underveis har vært avgjørende for at arbeidet kunne fullføres.

Innholdfortegnelse

Forord	2
Takkeord	3
Innholdfortegnelse	4
Del I – Kommunikasjonens kraft	8
Innledning	8
Autentisitet og selvkontakt	9
Kommunikasjon som resonansfelt	9
Avslutning	10
Del II – IoPT som forebyggende og traumebevisst metode	11
Traumebevissthet i praksis	11
IoPT og samfunnets speil – kollektiv traumeforståelse	12
Traumebevissthet og systemiske traumer	12
Systemiske forsterkere i møte med alvorlig traumatiserte ungdommer	13
Forebygging som selvkontakt	15
Avslutning – fra metode til eksistensiell kontakt	16
Overgang: mot en helhetlig forståelse	16
IoPT og nevropsykologi – en integrert forståelsesmodell	17
Traumesplitt og hjernens fragmentering	17
Tilknytning som nevrologisk grunnstruktur	17

Kroppen som bærer av erfaring	18
Resonans, speilnevroner og relasjonell regulering	18
Stressbiologi og samfunnets påvirkning	18
Generasjonsoverføring og epigenetikk	19
Polyvagal teori og overlevelsesdeler	19
IoPT som integrasjonssystem	19
Overgang til avslutningen av Del II	20
Del III – Mellom system og sjel – mennesket bak diagnosen	20
Diagnosens språk og menneskets stillhet	20
Systemets blinde flekk	20
Fra biologi til biografi	21
Del IV – Kasusbeskrivelser	22
Innledning til kasus	22
Kasus 6 – Blom	23
Selvmøte 1 – Når forståelse erstatter kontakt	23
Selvmøte 2 – Kroppslig uro og frykten for å miste kontroll	24
Selvmøte 3 – Møtet med det usette barnet og lojaliteten til foreldrene	24
Selvmøte 4 – Ansvar som overlevelsedel	24
Selvmøte 5 – Nærhet uten å forsvinne	25
Selvmøte 6 – Integrasjon og indre sammenheng	25
Terapeutisk refleksjon	25
Blom – Biografisk forhistorie	26
Kasus 7 - Storm	27
Overgang til Kasus 7 – Storm	27
Selvmøte 1 – Hva er det jeg egentlig beskytter?	27

Integrasjon	28
Selvmøte 2 – Jeg vil forstå min kraft.....	28
Integrasjon	28
Terapeutens refleksjon.....	29
Selvmøte 3 – Jeg vil møte min frykt	29
Integrasjon	29
Terapeutens refleksjon.....	29
Selvmøte 4 – Jeg vil tillate nærhet	30
Integrasjon	30
Terapeutens refleksjon.....	30
Selvmøte 5 – Jeg vil tilgi meg selv.....	30
Integrasjon	31
Terapeutens refleksjon.....	31
Selvmøte 6 – Jeg vil stå i min indre erkjennelse	31
Terapeutens refleksjon.....	31
Kasus 8 – Liv	32
Innledning til prosessen	32
Selvmøte 1 – Hvorfor lever jeg som om jeg ikke finnes?	33
Selvmøte 2 – Jeg vil kjenne min egen vilje	33
Selvmøte 3 – Jeg vil møte smerten jeg alltid har unngått.....	33
Selvmøte 4 – Jeg vil ta plass i mitt eget liv	34
Selvmøte 5 – Jeg vil velge livet.....	34
Selvmøte 6 – Jeg vil høre min egen stemme	34
Selvmøte 7 – Jeg vil stå i min sannhet	34
Selvmøte 8 – Jeg vil være meg – i verden.....	35

Konklusjon –Fra overlevelse til eksistens	35
Sluttreleksjon – Fra metode til autentisk kontakt.....	36
Epilog – Hellingens sirkel	38
Litteraturliste (APA 7).....	39

Del I – Kommunikasjonens kraft

Innledning

I denne oppgaven brukes betegnelsen terapeut i beskrivelsen av selvmøter og terapeutisk praksis. Terapeuten er utdannet traumeterapeut med forankring i identitetsorientert psykotraumeteori og terapi (IoPT), I den overordnede faglige og etiske refleksjonen brukes begrepet profesjonsutøver, for å tydeliggjøre yrkesrollen og det profesjonelle ansvaret som rammer inn praksisen.

I denne oppgaven brukes begrepet kommunikasjonens kraft som en overordnet betegnelse på hvordan relasjonell tilstedeværelse, somatisk resonans og indre kontakt virker formende og regulerende i relasjonelle møtefelt, i tråd med IoPTs forståelse av selvkontakt og affektregulering.

Alt levende kommuniserer, ikke primært gjennom ord, men gjennom somatiske signaler, affektive responser og nevrobiologisk regulering. Forskning innen utviklingsnevrologi og affektiv nevrovitenskap viser at menneskets evne til å reagere på stimuli og regulere affekt begynner svært tidlig i utviklingen, lenge førspråk og bevisst refleksjon er tilgjengelig. Før ordene. – i blikket, pusten og tonefallet – lærer kroppen sitt språk gjennom resonans. Et spedbarn leser blikk, pust og tonefall lenge før det forstår betydningen av ord. Når morens øyne møter barnets blikk med varme, overføres trygghet; når blikket er fraværende, overføres uro. Slik formes vår første opplevelse av verden – gjennom kommunikasjonens felt. Franz Ruppert (2012) beskriver kommunikasjon som en bevegelse mellom deler av mennesket, den sunne, den traumatiserte og den overlevende delen. Når disse delene får språk i terapi, kan mennesket gjenvinne kontakt med sin egen kjerne og integritet. Men også utenfor terapirommet pågår denne dynamikken i familier, på arbeidsplasser og i samfunnet. Kommunikasjonens kraft er derfor ikke bare ord, men tilstedeværelse

Autentisitet og selvkontakt

I IoPT forstås kommunikasjon ikke primært som formidling, men som evnen til å være i kontakt med seg selv i møte med den andre. Vivian Broughton (2020) fremhever at vi først virkelig kan lytte når vi tåler å høre våre egne ekkoer.

Autentisk kommunikasjon innebærer å våge å kjenne, ikke å reagere, men å erfare hva som skjer i meg når jeg står i kontakt med deg. Autentisitet er ingen tilstand, men en bevegelse.

Når vi møter våre egne reaksjoner med nysgjerrighet fremfor forsvar, oppstår en stillhet hvor indre erkjennelse får rom. Her kan profesjonsutøver og klient møtes i autentisk kontakt: Jeg kjenner meg selv og derfor kan jeg møte deg.

Kommunikasjon som resonansfelt

Gabor Maté (2011) viser hvordan kroppen taler når sinnet ikke får uttrykke seg.

Når kommunikasjonen bryter sammen, blir symptomet kroppens språk.

I IoPT forstås dette som et kall til bevissthet – et rop om kontakt, ikke en feil som må korrigeres.

Når terapeuten lytter med hele kroppen, dannes et resonansfelt der begge reguleres gjensidig.

Louis Cozolino (2014) beskriver dette som hjernens sosiale rytme – vår biologiske evne til å samregulere. Det er dette feltet som heler, ikke teknikken, men nærværet.

I undervisnings- og veiledningskontekst innen IoPT kaller slike øyeblikk menneskelig gjenklang, erfaringen av å bli sett fra et sted av ro. I resonansfeltet skjer en gjensidig læring: profesjonsutøver lærer å være vitne, og klienten lærer å erfare trygghet uten krav. Dette er kommunikasjonens essens – den levende forbindelsen mellom to nervesystemer som endelig får hvile. Omsorgens dobbeltbunn

Kari Killén (2017) minner oss om at kommunikasjon uten emosjonell forståelse kan skape nye sår. Et barn som hører ordene «jeg elsker deg», men sanser kulde i stemmen, lærer forvirring.

Dette er roten til det Ruppert (2016) kaller symbiotisk tilpasning – når barnet mister sin egen opplevelse for å bevare relasjonen. Kommunikasjon uten selvkontakt blir da en form for omsorgssvikt, selv når intensjonen er god.

Anna Luise Kirkengen og Ane Brandtzæg Næss (2022) viser hvordan krenkede barn bærer kroppslige spor av manglende emosjonell resonans. Når stemmen ble avvist, tok kroppen over. Derfor er kommunikasjonens kraft også kroppens kraft – den tause, sanselige bekreftelsen på du får finnes. I relasjonell praksis, enten i terapi eller miljøterapi, ser vi ofte hvordan klienten forsøker å lese oss på samme måte som barnet leste sine foreldre.

De er ikke først og fremst opptatt av ordene, men av hvordan de blir møtt.

Her berøres også en etisk forpliktelse: å være så nær oss selv at vi kan tåle andres sannhet uten å trekke oss unna. Språkets grenser Ordene kan helbrede, men også hindre.

I terapi kan intellektet bli en forsvarsmur mot følelsen. IoPT søker derfor å føre ordene tilbake til kroppen. Når klienten sier «jeg vet ikke», kan det ofte bety «jeg tør ikke vite». Når terapeuten møter dette med stillhet, får autentisiteten den indre erkjennelsen plass til å tre frem. Vivian Broughton (2018) skriver at språk uten kropp mister sin troverdighet, mens stillhet i kontakt kan romme dypere mening enn tusen forklaringer. Språket må derfor tjene relasjonen, ikke beskytte profesjonsutøveren. Vi kan ikke snakke bort et traume; vi kan bare være vitne til at det blir erkjent. Her ligger kommunikasjonens dypeste kraft: å være vitne, ikke forklarer. Fra forståelse til nærvær I arbeid med mennesker ser jeg hvor lett det er å forveksle forståelse med nærvær. Man kan forstå alt teoretisk, og likevel ikke være der.

IoPT minner oss om at virkelig kommunikasjon skjer når forståelsen stilner og kroppen sier: Jeg er her. Dette gjelder i terapi, familie og kollegiale relasjoner. Når jeg som profesjonsutøver våger å møte min egen aktivering, slutter jeg å gjøre den andre til et prosjekt. Da oppstår rom for forandring og tillit vokser frem.

Vivian Broughton (2020) beskriver dette som en bevegelse fra knowing about til being with fra distanse til deltakelse. Her trer terapeutens menneskelighet frem: ikke som teknikk, men som tilstedeværelse.

Avslutning

Kommunikasjonens kraft er dermed ikke et verktøy, men en bevissthet. Den uttrykker seg i pust, blikk, stillhet og tonefall, i alt som formidler jeg er her sammen med deg. Når mennesker møtes på dette nivået, kan både ord og stillhet bære heling.

Franz Ruppert (2022) skriver: «Mennesket søker frihet, men finner den først når det tør å elske og bli elsket i sann kontakt.»

Denne setningen oppsummerer essensen av kommunikasjon som heling: ikke å overbevise, men å være til stede. Gjennom IoPT ser jeg at kommunikasjonens kraft ikke ligger i ordene, men i den autentiske relasjonen – der selvkontakt åpner for nærvær, og nærvær åpner for liv.

Del II – IoPT som forebyggende og traumebevisst metode

Gjennom arbeidet med kommunikasjon, relasjon og resonans oppstår en ny forståelse av hva forebygging egentlig betyr. Det handler ikke bare om å hindre skade, men om å skape nærvær tidlig nok, ekte nok og varig nok til at mennesket får erfare seg selv som hel. IoPT er ikke først og fremst behandling; det er en holdning til livet, der selvkontakt er selve fundamentet for psykisk helse. I et samfunn der mange lever i konstant aktivering, gir IoPT et språk for å forstå hva som skjer når mennesker mister forbindelsen til seg selv.

Franz Ruppert (2019) beskriver dette som et kollektivt trauma, en tilstand der hele kulturer preges av overlevelsesdeler.

Da blir forebygging mer enn helsearbeid; det blir et samfunnsansvar.

Traumebevissthet i praksis

I de senere årene har mange institusjoner, som barnevern og psykisk helsevern, begynt å arbeide traumebevisst.

Det er et viktig skritt, men forskjellen mellom å være traumebevisst og å være traumeinformert er avgjørende.

Traumebevissthet innebærer forståelse, mens traumeinformert praksis også forutsetter egenprosess, resonans og kontinuerlig refleksjon.

Som Gabor Maté (2022) skriver: “You cannot teach presence; you can only embody it.”

Dette innebærer fagpersonens egen selvkontakt blir en del av forebyggingen.

Når profesjonsutøver tåler sin egen aktivering, blir møtet med klienten trygt. Når profesjonsutøver derimot er frakoblet, oppstår sekundær traumatisering også i systemene som skulle hjelpe.

IoPT og samfunnets speil – kollektiv traumeforståelse

Franz Ruppert (2019) viser hvordan samfunn ikke bare formes av traumer, men også fortsetter å skape dem.

Når ledelse, politikk og økonomi drives av overlevelsesdeler behovet for kontroll, dominans og fornektelse gjenspeiles dette i institusjonene.

Et samfunn som undertrykker følelser, produserer mennesker som gjør det samme. Slik oppstår en selvforsterkende sirkel der traumer ikke bare arves i familier, men også sosialt og kulturelt.

Vivian Broughton (2020) beskriver dette som den kollektive dissonansen:

vi lever i systemer som hyller effektivitet, men ignorerer kontakt.

Dette ser vi i helsevesenet, i utdanningssektoren og i sosialt arbeid der mennesker vurderes og diagnostiseres, men sjelden virkelig møtes. IoPT tilbyr her et paradigmeskifte.

I stedet for å spørre «hva feiler deg?» spør vi «hva har skjedd med deg – og hva skjer i deg nå?»

Dette enkle skiftet åpner for menneskelig forståelse og integritet.

Det gjør fagpersonen til et vitne i stedet for en kontrollør.

Traumebevissthet og systemiske traumer

Mange systemer som er ment å støtte mennesker i krise, kan ubevisst komme til å gjenta de traumatiske mønstrene de forsøker å helbrede. Innen barnevern, skole og psykisk helsevern finnes det ofte strukturer som vektlegger kontroll, dokumentasjon og effektivitet, men som samtidig gir begrenset rom for autentisk resonans og emosjonell regulering. Dette er ikke først og fremst et uttrykk for manglende vilje hos fagpersoner, men for en systemisk kultur som i seg selv er preget av uintegrerte traumer.

IoPT synliggjør hvordan slike strukturer ofte speiler det tidlige foreldresystemet. Når barnet ikke ble møtt emosjonelt, ble det vurdert, regulert eller korrigert. Når profesjonsutøveren i dag møter klienten gjennom skjema, vurderinger og prosedyrer uten samtidig relasjonell forankring, kan det samme mønsteret gjentas. Franz Ruppert (2019)

beskriver dette som systemiske traumer, der kollektive overlevelsesdeler – behovet for kontroll, orden og forutsigbarhet – blir normalisert som profesjonell praksis.

For å være virkelig traumebevisst må fagpersoner og systemer våge å rette blikket innover. Som miljøterapeut, lærer eller helsearbeider inngår man alltid i et resonansfelt der egne reaksjoner, grenser og reguleringsstrategier får betydning. Spørsmålet er derfor ikke bare hvordan møter jeg deg?, men også hvilket system møter deg gjennom meg? Som Anna Luise Kirkengen (2022) formulerer det: «Når vi gjør kroppen taus, gjør vi mennesket usynlig.» IoPT minner oss om at forebygging starter med å gi mennesket tilbake sitt språk – ikke bare i ord, men i opplevelsen av seg selv som et helt og sant subjekt. Med forankring i både klinisk praksis og erfaring fra innsiden av tverrfaglige og institusjonelle tjenester, viser oppgaven hvordan tverrfaglige dynamikker, når de preges av uintegreerte overlevelsesstrategier, kan svekke relasjonell resonans og dermed utilsiktet speile og videreføre den samme splittelsen hos dem tjenestene er ment å hjelpe.

Systemiske forsterkere i møte med alvorlig traumatiserte ungdommer

I arbeid med alvorlig traumatiserte ungdommer i en utviklingsfase preget av identitetsmessig, kroppslig og relasjonell omorganisering, ser man ofte uttrykk som befinner seg i grenselandet mellom traumereaksjoner og vrangforestillingsnære tilstander. Dette gjelder særlig ungdommer som har vært utsatt for grov og vedvarende svikt, vold, overgrep, krig eller flukt, der grunnleggende trygghet og beskyttelse har vært fraværende over tid. I denne teksten omtales disse ungdommene som den unge i flertall, for å ivareta både etisk anonymitet og et generelt faglig perspektiv.

I IoPT forstås slike uttrykk ikke primært som tegn på patologi, men som konsekvenser av en identitet som har måttet splitte seg for å overleve. Traumatiserte deler bærer fastlåst affekt og kroppslig minne, overlevelsesdeler bærer strategier for kontroll, tilpasning og avstand, mens den sunne delen rommer muligheten for kontakt, integrasjon og autonomi (Ruppert, 2019). Når ungdommene befinner seg i overgangsfaser der identitet, kropp og tilknytning reorganiseres, kan traumets indre dynamikk intensiveres. Kroppslige

følelser, affekter og minner som tidligere har vært dissosiert, kan aktiveres med fornyet kraft.

Kroppens implisitte minne, ofte uten språklig representasjon, kan komme til uttrykk som fysiologisk alarm, dissosiasjon, frysreaksjoner eller emosjonell oversvømmelse. Som van der Kolk (2014) og Porges (2011) beskriver, lever nervesystemet i slike tilstander som om faren er her og nå. Gabor Maté (2022) understreker at symptomer i slike tilfeller må forstås som meningsfulle tilpasninger til miljøer der det å føle, uttrykke behov og være seg selv ikke var trygt. Skillet mellom fortid og nåtid, indre og ytre realitet, kan derfor bli uklart, og uttrykkene kan få et psykotisk eller vrangforestillingsnært preg uten at dette nødvendigvis representerer en primær psykotisk lidelse.

I møte med hjelpesystemet kan ungdommene utvikle sterke opplevelser av å bli truet, invadert eller utsatt for overgrep, selv når det objektivt sett ikke foreligger krenkende handlinger i nåtid. For ungdommene er opplevelsen likevel reell på et kroppslig og emosjonelt nivå. Når traumatiserte deler aktiveres, eksisterer de i et kontinuerlig nå; traumatet er ikke et minne som tilhører fortiden, men en pågående indre realitet som styrer persepsjon og reaksjon (Ruppert, 2019). I denne dynamikken kan helsepersonell, miljøterapeuter eller andre autoritetsfigurer ubevisst bli plassert i roller som speiler tidligere overgripende eller sviktende relasjoner.

Samtidig kan systemene rundt ungdommene bli ubevisste forsterkere av traumets grunnstruktur. Når sterke affekter, kaos eller vrangforestillingsnære uttrykk oppstår, aktiveres ofte overlevelsesdeler også hos fagpersoner og organisasjoner. Systemet kan respondere med økt kontroll, strengere rammer, hyppigere dokumentasjon eller sikkerhetstiltak. Dersom disse tiltakene ikke ledsages av regulering, refleksjon og relasjonell tilstedeværelse, kan de oppleves som en gjentakelse av ungdommenes opprinnelige erfaringer av å bli overstyrt, misforstått eller invadert. Slik kan det oppstå en selvforsterkende sirkel der ungdommenes indre alarm øker samtidig som systemets behov for kontroll intensiveres. Dette utgjør kjernen i sekundær traumatisering på systemnivå (Killén, 2017; Kirkengen, 2022).

I dette komplekse landskapet blir vitneposisjonen avgjørende. En IoPT-orientert praksis innebærer å anerkjenne ungdommenes indre realitet uten å gjøre den til objektiv sannhet. Det betyr å møte opplevelsen som sann for ungdommene, samtidig som man holder fast ved realitetsorientering, tydelige rammer og etisk ansvar. Vivian Broughton (2020) beskriver dette som evnen til å være til stede uten å overta, å romme uten å bekrefte illusjon, og å regulere uten å krenke.

Regulering er en forutsetning for all videre integrasjon i arbeid med alvorlig traumatiserte ungdommer. Bruce D. Perry og Maia Szalavitz (2017) understreker at regulering må komme før refleksjon; når nervesystemet er i alarm, er både språk, innsikt og læring utilgjengelig. Dette samsvarer med relasjonell nevrobiologi, som viser hvordan trygg samregulering danner grunnlaget for mentalisering, selvopplevelse og sosial orientering (Cozolino, 2014).

Når systemet evner å møte ungdommene med stabilitet, forutsigbarhet og relasjonell tilstedeværelse, kan traumefeltet gradvis miste sin styrende kraft. På denne måten synliggjør IoPT hvordan systemiske traumer kan oppstå når hjelpesystemer ubevisst gjentar traumets grunnstruktur, og hvordan heling kan finne sted når systemet blir en annen relasjonell erfaring enn den ungdommene bærer med seg. Forebygging i dypeste forstand handler da ikke om kontroll, men om kontakt – om å være et vitne som tåler å bli værende også når det indre landskapet er kaotisk.

Forebygging som selvkontakt

Forebygging handler dypest sett om å gjenopprette forbindelsen mellom mennesket og dets egen indre liv.

Når vi forstår dette, blir arbeidet med traumer ikke lenger bare en klinisk oppgave, men en livsholdning.

Franz Ruppert (2016) understreker at all heling starter med erkjennelsen:

«Jeg er den som kan møte meg selv.» I møte med den andre i krise kan fagpersonens selvkontakt være avgjørende. Når jeg som profesjonsutøver tåler å kjenne min egen frykt,

maktesløshet eller sorg, kan jeg møte klientens følelser uten å overta dem. Dette er kjernen i resonans – den terapeutiske og menneskelige evnen til å være vitne, ikke redningsmann.

Vivian Broughton (2020) beskriver dette som the quiet courage of presence – motet til å bli værende når den andre vakler. I dette feltet skjer forebygging på sitt dypeste nivå: ikke gjennom kontroll, men gjennom kontakt. Forebygging som selvkontakt betyr å skape miljøer der autenticitet tillates. Det gjelder i terapi, i familier, i barnevern og på arbeidsplasser.

Når den andre lærer at han eller hun kan tåle seg selv, reduseres behovet for flukt og grunnlaget for traume gjenskapning svekkes.

Avslutning – fra metode til eksistensiell kontakt

IoPT viser at forebygging ikke først og fremst handler om systemer, men om relasjoner.

Når vi gjenkjenner at hvert menneske bærer et unikt indre landskap av erfaringer, blir arbeidet med traumer en invitasjon til å møte livet med ydmykhet.

Forebygging som metode har sin styrke i struktur, men sin begrensning i distanse.

Forebygging som menneskelighet bygger derimot på relasjonell nærhet, der fagpersonen våger å møte den andre med autenticitet. Som Gabor Maté (2022) skriver:

«Den virkelige helbrederen er ikke den som vet, men den som våger å føle.»

IoPT åpner et rom der det ikke er nok å forstå traumer vi må også erkjenne hvordan de lever i oss selv. Slik skapes et fundament for samfunn og hjelpesystemer som ikke bare behandler sår, men som også forebygger frakobling, skam og tap av selvkontakt.

Når tilstedeværelse blir et felles språk, blir både terapi og hverdagsliv et sted for gjensidig vekst. Da blir forebygging ikke bare et faglig mål, men en menneskelig handling et uttrykk for kjærlighet i praksis.

Overgang: mot en helhetlig forståelse

For å forstå hvordan IoPT kan romme både de indre og de relasjonelle dimensjonene av traumer, er det nødvendig å se metoden i sammenheng med moderne traumeforskning og nevropsykologi. Den følgende delen viser hvordan Franz Ruppert, Bruce D. Perry, Gabor Maté og nyere tilknytnings- og hjerneforskning sammen danner et helhetlig kart over traumets dynamikk.

IoPT og nevropsykologi – en integrert forståelsesmodell

De siste tiårene har hjerneforskning, tilknytningsteori og traumepsykologi gjort store fremskritt. Samtidig har IoPT utviklet en tydelig modell for hvordan traumer påvirker identitet, selvutvikling og relasjonell kapasitet. Når disse fagfeltene sees i sammenheng, oppstår en bredere forståelse av hvordan traumer splitter både psykologiske, relasjonelle og neurobiologiske systemer, og hvordan integrasjon igjen kan finne sted.

Traumesplitt og hjernens fragmentering

IoPT beskriver traumets natur som en indre splittelse mellom en sunn del, en traumedel og en overlevelsesdel. Dette kan kobles direkte til moderne nevrovitenskap. Den sunne delen kan forstås som funksjoner i prefrontal cortex – evnen til refleksjon, empati, regulering og identitetsdannelse (Cozolino, 2016). Traumedelen henger sammen med amygdala, implisitt minne og kroppslig lagret erfaring (LeDoux, 1996; van der Kolk, 2014). Overlevelsesdelen kan kobles til det autonome nervesystemets strategier – kamp, flukt, frys eller kollaps – i tråd med polyvagal teori (Porges, 2011).

Denne koblingen viser at traumets indre dynamikk ikke bare er et psykologisk fenomen, men også et neurobiologisk mønster. Traumer splitter. Integrasjon heler.

Tilknytning som nevrologisk grunnstruktur

Bowlby (1988) viste hvordan hjernen utvikles i møte med omsorgspersoner. Cozolino (2016) beskriver hjernen som et sosialt organ, formet av trygghet, oppmerksomhet og affektiv regulering. Når omsorgen svikter, slik Killén (2020) og Kirkengen (2015) beskriver, påvirkes barnets nervesystem, stressrespons og evne til å utvikle et sammenhengende selv.

IoPTs modell med symbiose og autonomi ligger nært dette. Trygg tilknytning gir grunnlag for selvstendig regulering. Manglende tilknytning skaper fragmentering og

overlevelsesdeler. Hjernens utvikling og IoPTs identitetsforståelse er derfor to sider av samme fenomen.

Kroppen som bærer av erfaring

Ruppert (2022) understreker at kroppen aldri lyver. Dette samsvarer med både Levine (1997) og van der Kolk (2014). Kroppen lagrer traumatiske erfaringer som fysiologiske tilstander – muskelspenninger, somatiske reaksjoner, kollaps og aktivering. Traumer setter seg i nervesystemet og kommer til uttrykk som kroppslige forsvar, selv om personen ikke har bevisste minner.

Dette gir IoPT et solid fundament. Intensjonsmetoden gir rom for at kroppens uttrykk får betydning og bevissthet, noe som gjør det mulig å integrere fastlåste erfaringer.

Resonans, speilnevroner og relasjonell regulering

Joachim Bauer (2017) beskriver hvordan speilnevroner gjør mennesker i stand til å føle det andre føler. Dette skaper grunnlaget for resonans, medfølelse og mentalisering. I IoPT er vitnet en sentral del av prosessen, og Bauers forskning gir en nevrobiologisk forklaring på hvorfor dette virker. Kroppen registrerer automatisk den andres tilstand; tilstedeværelse virker regulerende. Dette gjør resonansfeltet til en viktig del av helingsprosessen.

Stressbiologi og samfunnets påvirkning

Gabor Maté (2022) viser hvordan langvarig stress, emosjonell forsømmelse og usynlige traumer skaper avhengighet, somatiske sykdommer og psykiske symptomer. Dette samsvarer med IoPTs syn på traumer som relasjonelle og systemiske. Mennesker utvikler overlevelsesstrategier når de mangler trygg kontakt. Symptomer blir ikke individuelle feil, men uttrykk for ulevde behov og mangel på regulering.

Generasjonsoverføring og epigenetikk

Mark Wolynn (2016) viser hvordan traumer overføres mellom generasjoner gjennom både psykologi og biologi. Stress, frykt og livsmønstre kan gå i arv. IoPTs begrep om identitetstraumer samsvarer med dette: mennesket bærer ofte rester av tidligere generasjoners smerte, uavklarte konflikter eller uforløste tap. Intensjonsmetoden gjør det mulig å skille egen identitet fra arvet materiale.

Polyvagal teori og overlevelsesdeler

Stephen Porges (2011) viser hvordan trygghet er en forutsetning for normal hjernefunksjon. IoPTs overlevelsesdeler uttrykker nettopp det som skjer når trygghet mangler: kroppen går i kamp, flukt, frys eller kollaps for å beskytte seg. Når klienten møter sine indre deler i et trygt rom, kan nervesystemet begynne å reorganisere seg.

IoPT som integrasjonssystem

Satt sammen gir disse fagfeltene en samlet forståelse:

- Tilknytning former hjernen.
- Traumer splitter.
- Kroppen bærer sannheten.
- Relasjon og resonans regulerer nervesystemet.
- Integrasjon skaper et sammenhengende selv.

IoPT står dermed ikke utenfor etablerte fagfelt, men fungerer som en integrerende modell for identitet, relasjon, nervesystem og somatiske prosesser. Metoden gir et språk og en tilnærming som rommer det moderne traumeforskningen viser: at traumer ikke kan forstås isolert, men må sees i samspillet mellom kropp, hjerne, relasjoner og generasjoner. Intensjonsmetoden inviterer til en prosess der disse delene gradvis kan komme i kontakt, bli sett og integrert som en del av et helere selv.

Overgang til avslutningen av Del II

Med dette integrerte perspektivet blir det tydelig at IoPT ikke bare er en terapeutisk metode, men en vei inn i dypere menneskelig kontakt. Derfor avsluttes dette kapitlet med å løfte blikket mot hva forebygging egentlig handler om – relasjonell nærhet og eksistensiell kontakt.

Del III – Mellom system og sjel – mennesket bak diagnosen

Diagnosens språk og menneskets stillhet

Vi lever i en tid der diagnoser har blitt vårt felles språk for lidelse. Et språk som skulle gi forståelse, men som ofte stivner mellom kategorier og kriterier. Når et barn får en diagnose, blir det som om livet endelig får navn, men samtidig mister biografien sin stemme. Bak hvert symptom ligger en historie som sjelden blir fortalt.

Gabor Maté (2022) minner oss om at lidelse ikke er en feil i mennesket, men en respons på et miljø som ikke tillot følelsene å få språk. Diagnoser beskriver hva som synes på overflaten, men sjelden hvorfor kroppen måtte beskytte seg. I møte med slike systemer blir det å forstå ikke alltid det samme som å se.

Slik mister vi ofte subjektet i forsøket på å hjelpe det.

Systemets blinde flekk

I barnevern, skole, BUP og omsorgsinstitusjoner har traumebasert omsorg (TBO) fått en sentral plass i praksisfeltet.

Begrepet har fått en sterk posisjon og er et viktig steg i riktig retning, men som Franz Ruppert (2017) ville sagt: «bevissthet må alltid begynne i selvet.» Å jobbe traumebasert betyr ikke nødvendigvis å være traumebevisst. Og å være traumebevisst er heller ikke det samme som å være traumeinformert. Mange systemer har tatt inn trauma teori, men ikke traumets realitet. Metoder og programmer blir innført uten at profesjonsutøveren får møte sitt eget sår. Da risikerer vi å videreføre nettopp det vi forsøker å hindre en praksis som ser, men ikke kjenner.

Som Kari Killén (2015) skriver, kan systemer uten emosjonell forståelse komme til å gjenta omsorgssvikten i ny form.

Når provesjonsutøveren ikke arbeider ut fra egen traumebevissthet, blir relasjonen instrumentell og tryggheten overflatisk. Da oppstår det Ruppert kaller systemiske traumer kollektive mønstre av frakobling og kontroll, forkledd som omsorg.

IoPT tilbyr her et dypereliggende språk. Det minner oss om at forebygging ikke skjer gjennom metodikk alene, men gjennom menneskelig resonans.

Som Broughton (2021) skriver:

“Healing begins when we dare to witness what cannot be explained.”

Det er dette vitneskapet som mangler i mange systemer
den stillheten som rommer forståelse uten forklaring.

Fra biologi til biografi

Nevrobiologen Louis Cozolino (2014) beskriver hvordan hjernen utvikles i samspill, vi er biologisk programmert for gjensidighet. Når systemene våre svikter i dette, oppstår sekundære traumer. Barn som ikke blir møtt emosjonelt, lærer å tilpasse seg intellektuelt. De lærer å forklare, men ikke å føle.

Anna Luise Kirkengen (2022) viser hvordan slike krenkelser setter seg i kroppen.

Når systemet medisinerer symptomene uten å forstå konteksten, gjør det kroppen taus. Det som en gang var en beskyttelsesmekanisme, blir nå et avvik i systemets øyne. Slik kan maktens språk bli en ny form for overgrep der den som skulle beskyttes, igjen mister retten til sin egen fortelling. Franz Ruppert (2017) uttrykker dette presist: “Bak enhver diagnose finnes en historie om tapt kontakt med seg selv.” Når proffesjonelle gjenkjenner mennesket bak symptomet, trer det frem bak diagnosen og mister sin makt, og biografien får tilbake sitt språk. Et nytt språk for eksistensiell kontakt. Det IoPT tilfører i møtet mellom fagfeltene, er mer enn metode. Det er et nytt perspektiv på hvordan indre autonomi kan vokse frem igjennom kontakt med den autentiske kjernen. IoPT forener psykologi, pedagogikk, miljøterapi og relasjonell nevrobiologi gjennom ett felles prinsipp: kontakt før forståelse.

Der traumebasert omsorg (TBO) søker trygghet gjennom struktur, søker IoPT trygghet gjennom selvkontakt.

Der TBO lærer oss å gjenkjenne atferd,

lærer IoPT oss å lytte til intensjon.

Der systemet krever dokumentasjon,

inviterer IoPT til resonans til å være vitne.

Dette er det tverrfaglige punktet der teori blir til eksistensiell kontakt.

IoPT skaper en felles plattform for terapeuten, pedagogen og profesjonsutøvere i omsorgsarbeid – et språk som forener kropp, sinn og samfunn. Når vi lærer å møte både vår egen og andres smerte med kontakt. Gjenkjenner vi vår felles menneskelighet, det som alltid har vært der, men som så lett går tapt i systemene.

Del IV – Kasusbeskrivelser

Innledning til kasus

Kasusbeskrivelsene i dette kapittelet bygger på reelle klientprosesser fra mitt arbeid som traumeterapeut innenfor IoPT. Av hensyn til personvern og etisk ansvar er navn, situasjoner og enkelte ytre omstendigheter endret. Samtidig er de grunnleggende dynamikkene – mønstrene, bevegelsene og de indre erfaringene – bevart slik de viste seg i rommet.

Som terapeut står jeg både i rollen som fagperson og som vitne. Denne doble posisjonen krever kontinuerlig refleksjon, selvkontakt og en bevissthet om makt, grenser og nærvær. Vitneperspektivet innebærer å være til stede uten å overstyre prosessen, å se uten å definere og å støtte den indre bevegelsen klienten selv bringer frem.

Målet med kasusbeskrivelsene er derfor ikke å presentere et klinisk resultat, men å synliggjøre hvordan IoPT skaper rom for erkjennelse, integrasjon og personlig vekst. Intensjonssetningen, resonansarbeidet og vitneposisjonen er metodens bærende strukturer; sammen åpner de dører til dype lag av identitet, tilknytning og selvforståelse – både hos klienten og terapeuten.

Kasusene Blom, Storm og Liv representerer tre distinkte menneskelige bevegelsesmønstre: fra frakobling til kontakt, fra kontroll til overgivelse og fra indre kamp til integrasjon. Samtidig viser de hvordan IoPT kan anvendes i ulike kontekster – i individuell terapi, i miljøterapeutisk arbeid, i pedagogiske relasjoner og i omsorgsarbeid der mennesker søker å gjenvinne sin indre forbindelse.

Jeg har skrevet med respekt for klientenes historier og med et ønske om å belyse hvordan teori og menneskelighet møtes i praksis. IoPT er et arbeid som først og fremst foregår i mellomrommet – mellom blikk, pust, intensjon og resonans. Det er i dette mellomrommet ordene stilner, og den egentlige bevegelsen begynner.

I hver prosess merker jeg den stille lengselen som Franz Ruppert beskriver som menneskets dypeste drivkraft: viljen til å leve, elske og bli elsket. Når et menneske våger å møte seg selv i sannhet, blir denne viljen synlig – ikke som et mål, men som en bevegelse tilbake til livet.

Kasus 6 – Blom

Blom er en voksen kvinne som kommer i terapi med en opplevelse av å være i kontakt med mye innsikt, refleksjon og forståelse, men samtidig med en vedvarende følelse av indre frakobling. Hun beskriver et liv preget av ansvar, tilpasning og en sterk evne til å fungere i krevende relasjonelle og profesjonelle sammenhenger, men også en kropp som ofte er spent, urolig eller nummen. Hun søker terapi fordi hun kjenner at noe i henne ikke har fått plass, og fordi hun merker at hun i nære relasjoner mister seg selv, enten ved å trekke seg tilbake eller ved å overta ansvar som ikke er hennes.

Arbeidet med Blom foregår gjennom seks selvmøter innenfor rammen av IoPT. I alle møtene velger Blom selv intensjonssetninger, og hun understreker tre ord som for henne bærer mest ladning. Min rolle som terapeut er å holde rammen, støtte orientering og regulering, og vitne prosessene slik de viser seg, uten å styre innhold eller retning.

Selvmøte 1 – Når forståelse erstatter kontakt

Blom velger intensjonssetningen: «Jeg vil forstå hvorfor jeg forsvinner i nære relasjoner.» Allerede i oppstarten blir det tydelig at hun beveger seg raskt inn i refleksjon og forklaring. Kroppen er anspent, pusten høy i brystet. Når hun møter representasjoner for intensjonen, viser det seg en tydelig overlevelsedel som holder oversikt, analyserer og forsøker å skape mening. Samtidig fremtrer en traumatisert del som er stille, innovervendt og bærer en grunnleggende opplevelse av å være alene. Den sunne delen er til stede, men holder avstand, som om den observerer fra siden. I dette møtet er det

viktigste arbeidet å la Blom legge merke til forskjellen mellom å forstå og å være i kontakt. Mot slutten av møtet beskriver hun en ny erfaring av å kunne bli værende litt lenger i kroppen uten å måtte forklare det som skjer.

Selvmøte 2 – Kroppslig uro og frykten for å miste kontroll

Intensjonen denne gangen er: «Jeg vil kjenne hva som skjer i kroppen når jeg blir urolig.» Kroppslige reaksjoner trer tydeligere frem. Det oppstår skjelving i bena og en impuls til å trekke skuldrene opp. En overlevelsesdel forsøker å roe ned ved å stramme kroppen. Når denne delen får bli sett, uten å bli presset bort, trer en dypere traumatisert del frem med en følelse av frykt og hjelpeløshet. Blom beskriver et indre bilde av å være liten og måtte klare seg selv. Hun blir kortvarig dissosiativ, men med støtte til orientering i rommet og kontakt med pusten finner hun tilbake. Hun uttrykker etter møtet at dette var første gang hun opplevde at uroen kunne få eksistere uten at hun måtte kontrollere den.

Selvmøte 3 – Møtet med det usette barnet og lojaliteten til foreldrene.

Her velger Blom intensjonen: «Jeg vil møte det barnet i meg som ikke ble sett.» Dette møtet berører tydelig generasjonelle og relasjonelle lag. Representasjoner for mor og far dukker spontant opp i hennes indre bilde. Mor fremstår emosjonelt fraværende, far fysisk til stede men følelsesmessig utilgjengelig. Blom merker en sterk impuls til å beskytte foreldrene mot kritikk, noe som tydelig viser en overlevelsesstrategi hun har brukt gjennom livet. Når denne strategien blir sett som en del, og ikke som hele henne, oppstår det rom for en sunn del som kan anerkjenne barnets ensomhet uten å legge skyld. Dette markerer et viktig vendepunkt i prosessen.

Selvmøte 4 – Ansvar som overlevelsesdel

Intensjonen er: «Jeg vil forstå hvorfor jeg tar for mye ansvar.» Igjen blir det tydelig hvordan intellektualisering fungerer som beskyttelse. I dette møtet arbeides det særlig med å skille mellom ansvar som hører til den voksne Blom, og ansvar som barnet en gang tok for å sikre tilknytning. En overlevelsesdel fremstår tydelig som “den sterke”,

mens en traumedel bærer utmattelse og sorg. Blom uttrykker etter hvert en dyp lettelse over å kunne legge fra seg noe av dette ansvaret, om så bare i det indre rommet.

Selvmøte 5 – Nærhet uten å forsvinne

Her velger hun intensjonen: «Jeg vil være mer til stede i nære møter.» I dette møtet blir vekslingen mellom nærvær og fravær svært tydelig. Når kontakt oppstår, kommer også frykten. Blom går kort inn i en frys-tilstand, men klarer denne gangen å registrere det som skjer mens det skjer. Dette viser at den sunne delen er blitt sterkere og mer tilgjengelig. Hun beskriver en ny opplevelse av valg: at hun kan trekke seg litt tilbake uten å forsvinne helt.

Selvmøte 6 – Integrasjon og indre sammenheng

Den siste intensjonen er: «Jeg vil ta med meg det jeg har funnet.» Dette møtet bærer preg av integrasjon. De ulike delene er fortsatt til stede, men relasjonen mellom dem har endret seg. Overlevelsedelene er mindre rigide, de traumatiserte delene mindre alene, og den sunne delen mer forankret i kroppen. Blom uttrykker at hun ikke føler seg “ferdig”, men at hun opplever en ny indre sammenheng og en større respekt for egne grenser og behov. Hun beskriver dette som en begynnelse, ikke en avslutning.

Terapeutisk refleksjon

Kasus 6 illustrerer hvordan IoPT gir rom for dyptgående prosesser uten å presse frem løsninger eller tolkninger. Bloms utvikling skjer gjennom hennes egen kontakt med indre deler, ikke gjennom terapeutisk styring. Min rolle har vært å vitne, støtte regulering og sikre rammen slik at prosessen kunne utfolde seg i hennes tempo. Kasuset viser hvordan integrasjon ikke handler om å “bli kvitt” traumer, men om å skape kontakt, differensiering og økt indre sammenheng.

Blom – Biografisk forhistorie

Blom vokste opp i et miljø preget av uforutsigbarhet, emosjonell fraværsnærhet og perioder av skiftende stemningstilstander hos de voksne. Hun var et barn som tidlig tok ansvar, uten at noen ba henne om det – et barn som “forsto for mye” og “følte for dypt” lenge før hun hadde språk for det. Hun beskriver en oppvekst der hun ofte var alene med tanker og kroppslige følelser hun ikke kunne plassere. Det var ingen som hjalp henne å samle seg. Det var ingen som bar sammen med henne. I stedet lærte hun å bære alt alene.

Moren var tidvis nær, men nærværet var ustabilt. Noen dager var hun varm, tilgjengelig og hengiven, andre dager var hun fravendt, irritert eller helt borte i egne emosjoner. Dette skapte en bølgebevegelse i Bloms indre landskap – mellom håp og skuffelse, mellom forventning og kollaps.

Faren var fysisk til stede, men emosjonelt utilgjengelig. Han satt ofte stille, trakk seg unna, eller ble sint uten at noen forsto hvorfor. For Blom ble faren et ansikt som var der, men som ikke bar kontakt. Hun lærte tidlig at hans humør var noe hun måtte orientere seg etter, men aldri noe hun kunne påvirke. Hans taushet ble en del av hennes indre ekko: “Du må klare dette alene.”

Allerede som barn svingte hun mellom å være overtilpasset, pliktoppfyllende og hjelpsom – til å være stille, fraværende eller innadvendt. Når det ble for mye, trakk hun seg ikke ut, men inn. Hun beskriver at hun ofte “forsvant inn i et annet sted” som barn – et indre rom av trygghet, men også av isolasjon. Det var begynnelsen på dissosiasjonen som senere skulle bli tydeligere i ungdomsårene.

På skolen var hun flink. Lærere så hennes prestasjoner, men ingen så hennes smerte. Hun lærte tidlig at gode prestasjoner ga ro rundt henne – og at ro rundt henne ga ro inni henne. Derfor ble flinkheten en del av hennes overlevelse. Hun ble hun som aldri lagde bråk, aldri krevde noe, aldri viste sinne. Dette var prisen for å få være ønsket.

I tenårene utviklet hun symptomer som senere ble tolket som urolige stemningssvingninger, konsentrasjonsvansker, følelsesmessig ustabilitet og perioder med indre tomhet. Systemet reagerte som systemer gjør: med diagnoser. Hun fikk merkelapper som forsøkte å forklare det som egentlig var uttrykk for et liv uten emosjonell beskyttelse. Hun fikk hjelp – men ingen spurte: Hva skjedde med deg?

Bak diagnosene lå et barn som bar alt alene.

Bak symptomene lå et nervesystem som aldri fikk støtte til å lande.

Bak de sterke følelsene lå en identitet som delte seg for å overleve.

Kasus 7 - Storm

Overgang til Kasus 7 – Storm

Der Blom sin prosess var preget av stillhet, følsomhet og kontakt med den indre sårbarheten, bærer neste kasus en annen bevegelse – kraften som følger etter stillheten. Storm representerer punktet i menneskelig utvikling der undertrykt energi søker form; når det indre barnet ikke lenger bare vil overleve, men begynner å søke et liv med styrke og tydelighet. Der Blom lærte å puste, lærer Storm å stå i egen kraft – ikke som kontroll, men som ekte nærvær. Denne prosessen utforsker den mannlige energien, grensene, og bevegelsen fra kamp til integritet.

Selvmøte 1 – Hva er det jeg egentlig beskytter?

Resonansprosessen

Storm sitter lenge i stillhet før han formulerer intensjonen:

«Hva er det jeg egentlig beskytter?»

Kjeven er stram, blikket fast. Han beskriver en uro som aldri slipper – en indre motor som ikke kan slås av. Når han begynner å utforske delene, trer beskytteren tydelig frem: «Jeg passer på at ingen kommer for nær. Jeg sørger for at vi aldri viser svakhet.» Kroppen blir stram, stemmen kontant. En annen del – den indre observatøren – kommer frem, mer reflektert: «Hvis jeg mister kontrollen, mister jeg verdigheten.»

Jeg inviterer ham til å puste og kjenne etter hva kontrollen egentlig beskytter. Stillheten varer lenge før han sier: «Jeg er redd for å bli ydmyket.»

Raseriet, som tidligere virket rettet utover, viser seg å være et skjold mot skam. Bak kontrollen bor et barn som en gang ble krenket for å vise følelser. Kroppen skjelver svakt. Et glimt av kontakt oppstår. «Jeg tror jeg beskytter en del av meg som bare vil bli møtt,» sier han.

Integrasjon

Mot slutten av møtet faller skuldrene ned. Storm puster dypere. «Jeg har brukt hele livet på å forsvare meg mot noe som ikke lenger er her.» Han opplever for første gang en stillhet som ikke oppleves truende, men lindrende. Terapeutens refleksjon: I denne første prosessen opplevde jeg hvordan kontrollens språk gradvis ble til kontaktens språk.

Vivian Broughton beskriver dette presist: «Å være vitne er å bære stillhet som tillatelse.» Raseriet viste seg ikke som trussel, men som signal – en sorg forkledd som styrke. Dette møtet dannet grunnlaget for alt som skulle komme: et rom der kraften kunne miste rustningen og finne sin egentlige form.

Selvmøte 2 – Jeg vil forstå min kraft

Resonansprosessen

Storm kommer til timen med et hardt uttrykk. «Jeg ble sint igjen i helgen. Det er som om kroppen eksploderer.» Så formulerer han intensjonen: «Jeg vil forstå min kraft.» To deler viser seg raskt: Kriger-delen: «Jeg passer på at vi overlever. Jeg tåler alt. Jeg slipper ingen inn.» Barnet: «Jeg vil bare bli sett uten å bli skremt.» Resonansen mellom dem er sterk. Jeg inviterer ham til å kjenne begge samtidig. «Det er som to krefter som slåss inni meg,» sier han. «Den ene vil slå, den andre vil holde.» Etter noen minutter mykner pusten. Han sier stille: «Kraften min har aldri fått et trygt sted å lande.»

Integrasjon

Mot slutten av møtet sitter han rak i ryggen, men uten spenning. «Jeg har alltid vært redd for å være som faren min. Men kanskje kraften ikke er vold. Kanskje den er liv.» En

varmere energi brer seg gjennom kroppen. «Jeg kjenner at jeg lever, uten å måtte kjempe.»

Terapeutens refleksjon

Jeg merket hvordan rommet vibrerte mellom spenning og ro.

Som Ruppert (2017) beskriver, handler integrasjon ikke om forståelse, men om tillatelse. Når kraften ikke lenger blir undertrykt, kan den bli livskraft – ikke kamp. Dette møtet markerte et vendepunkt fra kraft som forsvar til kraft som nærvær.

Selvmøte 3 – Jeg vil møte min frykt

Resonansprosessen

Storm ankommer med uro som fyller rommet.

«Jeg har brukt hele livet på å unngå frykten. Nå vil jeg møte den.» Tre deler viser seg:–

Den voksne som vil forstå – Den frosne delen som ikke tør å føle – Den indre gutten som bærer panikken «Hvis jeg rører ved det, går alt i stykker,» sier han om den frosne delen.

Jeg sier: «Vi rører den ikke. Vi ser den.» Han begynner å skjelve. «Jeg tror jeg er redd for å dø. Ikke fysisk – men for å forsvinne.» Så kommer en dypere sannhet: «Jeg kunne rope, men ingen kom.» I dette øyeblikket trer beskytteren frem – ikke i kamp, men i omsorg:

«Jeg er her. Jeg vil passe på ham.» For første gang samarbeider delene.

Integrasjon

«Jeg trodde frykten var fienden,» sier han, «men den er jo bare en del av meg som ble forlatt.» Han opplever at frykten mister sin makt når den får bli møtt – ikke bekjempet.

Terapeutens refleksjon

Dette møtet rommet en stillhet som bar. Gabor Maté beskriver compassionate presence som nærvær uten overtakelse, det var akkurat det som skjedde her. Storm gikk ut av rommet med et mykere blikk og sa: «Trygghet er ikke fravær av frykt. Det er å være her – selv når jeg er redd.»

Selvmøte 4 – Jeg vil tillate nærhet

Resonansprosessen

Storm sier: «Jeg klarer meg bra alene, men jeg er samtidig tom. Når noen kommer for nær, stivner alt.»

Intensjonen:

«Jeg vil tillate nærhet.»

Tre deler trer frem:

- Den som lengter
- Den som frykter
- Den som vokter

Han sier: «Jeg vil åpne meg, men noe stenger alt igjen.» Etter en lang stillhet kommer ordene: «Jeg savner å bli holdt.» Så: «Jeg ble aldri holdt uten forventninger. Jeg måtte alltid gi noe tilbake, ro, kontroll, prestasjon.» Nærhet har alltid vært farlig. Nå kjennes den trist og ekte.

Integrasjon

Storm puster dypere. «Det er som om kroppen min skjønner at jeg ikke er i fare.»

Han oppdager at nærhet ikke handler om å miste seg selv, men å være seg selv sammen med noen.

Terapeutens refleksjon

Rommet bar et sterkt resonansfelt. Stillheten ble en egen terapeutisk kraft.

Vivian Broughton beskriver dette som witnessing presence, å romme uten å kreve.

Storm opplevde senere at han kunne være sammen med en venn uten å spille en rolle.

«Nærhet er ikke å slippe noen inn, men å være til stede med meg selv mens noen andre er der.»

Selvmøte 5 – Jeg vil tilgi meg selv

Resonansprosessen

Storm sier: «Jeg kjenner skyld hele tiden. Jeg skammer meg over alt jeg har gjort.»

Intensjonen: «Jeg vil tilgi meg selv.»

En indre dommer trer frem: «Du burde visst bedre. Du har feilet.» Den unge mannen bak ham sier stille: «Jeg prøvde så godt jeg kunne. Jeg visste bare ikke hvordan man elsker på en trygg måte.» Stillheten blir tung og samtidig myk. «Jeg har vært så hard mot meg selv,» sier han. «Det er som om jeg ikke har latt meg leve.»

Integrasjon

«Jeg vet at jeg ikke kan endre fortiden, men jeg kan slutte å bære den som en straff.» Han tilgir seg selv for at han ikke visste bedre. Dette er ikke intellektuell tilgivelse, det er kroppens egen anerkjennelse.

Terapeutens refleksjon

Skyld og skam fyller ofte rommet med tyngde. Stillheten ble her helende. Ruppert beskriver tilgivelse som å møte både offer- og gjerningsdelene uten å identifisere seg med dem. Storm gjorde nettopp det.

Selvmøte 6 – Jeg vil stå i min indre erkjennelse

Resonansprosessen

Storm kommer med ro og tydelighet: «Jeg vil stå i det jeg vet nå.»

Intensjonen: «Jeg vil stå i min indre erkjennelse.»

Denne gangen trer delene frem uten konflikt:

- Gutten ser frem
- Beskytteren står bak ham
- Den voksne bærer alt

Han sier: «Jeg trenger ikke være perfekt for å være hel.»

Alt i ham samarbeider. Integrasjon «Styrke er ikke kontroll,» sier han. «Styrke er å være i kontakt med alt i meg – uten å miste meg selv.» Han legger hånden over hjertet og sier: «Dette er meg.»

Terapeutens refleksjon

Dette var et møte der alt falt på plass. Storm sto i sitt sannhetsfelt – uten å fragmentere.

Vivian Broughton skriver: «Healing is the movement from divided awareness to integrated being.»

Det var akkurat denne bevegelsen som utfoldet seg. Konklusjon – Fra kontroll til integritet

Storms prosess viser en tydelig bevegelse gjennom traumets lag: fra kontroll og overlevelsestrategier til autonomi, kraft og indre integritet. Han gikk gjennom alle tre strukturer i Rupperts modell:

Det traumatiserte jeget: skam, frykt, ensomhet

Overlevelsedelene: kontroll, raseri, prestasjon, distanse

Den sunne delen: kontakt, kraft, nærvær, selvtilgivelse

Gjennom seks møter fant delene et felles språk – et indre lederskap.

Som Maté sier: «Healing is allowing the parts of you that were denied to come home.»

Storms reise illustrerer nettopp dette: kraften som en gang var et skjold, ble til livskraft; frykten som en gang lammet, ble til kontakt; kontrollen som en gang beskyttet, ble til integritet. Han står nå – ikke for å bevise styrke –men fordi han har gjenfunnet sin indre forankring.

Kasus 8 – Liv

Innledning til prosessen

Liv kom til terapi som en nesten uhørlig tilstedeværelse. Hun beveget seg med en varsomhet som ikke handlet om høflighet, men om overlevelse, som om hver bevegelse måtte være så liten at ingen kunne reagere på den. Der Blom kom med sårbarhet og Storm med kraft, kom Liv med fravær. Ikke et fravær av vilje, men et fravær av jeg. Hennes historie bar preg av et subtilt, men dypt traumefelt: en barndom der hun aldri ble direkte krenket, men gjentatte ganger oversett. Kroppen hadde lært at den måtte være liten for å få være i fred, og identiteten hadde blitt formet av et liv i utkanten av relasjoner. På første møte formulerte hun sin intensjon stille, men med en presisjon som satte tonen for hele prosessen: «Hvorfor lever jeg som om jeg ikke finnes?» Dette ble inngangen til et terapeutfelt der IoPT-metodens fineste nyanser kom til syne — ikke i

sterke emosjoner, men i de stille bevegelsene der et menneske begynner å tre frem fra sin egen skygge.

Selvmøte 1 – Hvorfor lever jeg som om jeg ikke finnes?

Liv velger markørene nesten uten lyd. Når hun stiller seg på intensjonen, skjer det først ingenting. Så en svak vibrasjon i kroppen. «Jeg vet ikke hvor jeg begynner eller slutter,» sier hun.

Kroppen resonnerer: «Jeg svever.»

Følelsene: «Jeg vet aldri hva jeg føler.»

Tankene: «Det er tryggere å ikke være her.»

Alt peker mot en eksistensiell frakobling, ikke en dramatisk dissosiasjon, men en livslang tilpasning til å ikke bli sett. Så skjer den første viktige bevegelsen: «Jeg ser meg der borte... og hun ser så alene ut.» Dette er begynnelsen på vitneposisjonen, et «jeg» som for første gang observerer seg selv. Mot slutten av prosessen sier hun litt dypere ned i stolen. Et nesten umerkelig skifte, men betydningsfullt i IoPT: «Jeg vet ikke om jeg finnes... men i dag kjentes det som jeg var litt nærmere.»

Selvmøte 2 – Jeg vil kjenne min egen vilje

Liv beskriver vilje som noe fremmed: «Jeg tror aldri jeg har hatt en.» Når hun står på markøren, kommer en svak strøm i brystet. Kroppen: «Jeg er ikke vant til å bære meg selv.» Følelsene: «Hvis jeg vil noe, forsvinner folk.» Tankene: «Ikke ønsk. Ikke ta valg. Ikke risiker.» Så kommer en setning som åpner prosessen: «Jeg tror jeg ventet hele livet på at noen skulle gi meg lov til å være.» Viljen viser seg ikke som kraft, men som en gnist.

Integrasjonen kommer i en enkel setning: «Viljen min er liten... men den finnes.» Dette er fødselen av identitet.

Selvmøte 3 – Jeg vil møte smerten jeg alltid har unngått

Liv kommer inn med uro: en frykt for noe hun aldri har våget å kjenne. Kroppen: «Hvis jeg rører ved det, brister alt.» Følelsene: «Jeg savnet noen som aldri kom.» Tankene:

«Hvis jeg kjenner dette, går jeg i stykker.» Så kommer ordet som bærer hele hennes historie:

«Ensomhet.» Hun faller litt fremover i stolen — ikke kollaps, men kontakt.

«Den smerten er ikke farlig... den er bare gammel.» Hun legger hånden på brystet. For første gang tar hun fysisk kontakt med seg selv.

Selvmøte 4 – Jeg vil ta plass i mitt eget liv

Liv sier: «Jeg har alltid stått i utkanten av mitt eget liv.» Kroppen: «Jeg har aldri fått lov til å være stor.» Følelsene: «Jeg er redd for å bli sett.» Tankene: «Hvis jeg tar plass, mister jeg trygghet.» Så kommer sannheten: «Men hvis jeg ikke tar plass, mister jeg meg selv.» Hun retter seg opp spontant, et nytt mønster. «Jeg kjenner at kroppen min har en kontur.» Dette markerer kontakt med rommet rundt henne, en grunnleggende form for autonomi.

Selvmøte 5 – Jeg vil velge livet

Liv sier: «Jeg vil leve, men jeg vet ikke hvordan.» Kroppen: «Jeg vil puste.» Følelsene: «Jeg vil ikke være alene mer.» Tankene: «Kanskje jeg har lov til å være her.» Så setter hun begge føttene tungt i gulvet: «Jeg velger meg.» Dette er eksistensens tilbakekomst et indre “ja” som markerer at hun vil være her.

Selvmøte 6 – Jeg vil høre min egen stemme

Liv sier: «Jeg vet ikke hva som er min stemme.» Kroppen: «Jeg har vært stille så lenge at jeg har glemt hvordan man lager lyd.» Følelsene: «Jeg er redd for å si noe feil.» Tankene: «Hvis jeg sier noe, blir jeg overkjørt.» Så skjer det: «Jeg vil si noe... men jeg tør ikke si det høyt.» Jeg spør: «Hva vil du si?» «Jeg er her.» Stemmen er svak, men ekte. For første gang smelter stemmen og selvet sammen.

Selvmøte 7 – Jeg vil stå i min sannhet

Liv sier: «Jeg hører meg selv bedre, men jeg tør ikke stå for det jeg kjenner.» Kroppen: «Jeg vil være hel, men jeg er redd.» Følelsene: «Hvis jeg viser hvem jeg er, kan jeg miste

tilhørighet.» Tankene: «Jeg må ikke være vanskelig.» Barnet trer frem: «Jeg vil ikke være stille mer.» Liv gråter ikke i smerte, men i sannhet. «Jeg vil ikke tilpasse meg mer enn jeg tåler.» Dette er et voksent valg — ikke et barns forsvar.

Selvmøte 8 – Jeg vil være meg – i verden

Liv sier: «Jeg kjenner meg mer som meg selv... men jeg er redd for hva som skjer når jeg går ut i verden.» Kroppen: «Jeg er klar.» Følelsene: «Jeg vil leve – med andre.» Tankene: «Jeg trenger ikke være perfekt for å være ekte.» Den voksne delen samler alle andre: «Jeg er ikke et barn lenger. Jeg kan bære meg selv.» Så kommer erkjennelsen: «Jeg vil være til stede i mitt eget liv ikke bare overleve det.»

Konklusjon –Fra overlevelse til eksistens

Livs prosess er en av de mest subtile, men sterkeste transformasjonene i IoPT. Hun gikk fra:usynlighet,nummenhet,tilpasning,eksistensiell frakobling.

Til:vilje, stemme,sannhet, eksistens i verden

Heling kom ikke som et forløsende brudd, men som en stille, vedvarende bevegelse der «jeg» gradvis fikk rom.

Ruppert beskriver heling som en tilbakekomst til selvet, det var dette Liv opplevde:en eksistensiell fødsel.

Sluttrefleksjon – Fra metode til autentisk kontakt

SLUTTKAPITTEL

(Kapittel 10 – Helhetsintegrasjon: Fra indre fragmentering til autonomi)

I møtet mellom IoPT-teori, klientenes prosesser og min egen utvikling som terapeut, blir én ting tydelig: menneskelig heling handler ikke om å skape et nytt selv, men om å vende tilbake til det som allerede finnes. Den sunne delen har alltid vært der, men den har ofte vært innpakket i lag av overlevelse, fragmentering, skam, forvirring og taus smerte.

Gjennom kasusene Blom, Storm og Liv blir traumets natur synlig på tre ulike måter. Blom viser hvordan frakobling kan være en livsreddende strategi – og hvordan den indre kontakten våkner når kroppen endelig blir lyttet til. Storm viser kraften som ligger bak kontroll, sinne og panikk – og hvordan den transformeres når grunnfrykten blir møtt med respekt og vitneposisjon. Liv viser de mest komplekse bevegelsene – pendlingen mellom overtilpasning, kollaps og indre kaos – og hvordan selv små øyeblikk av kontakt kan bli portaler inn mot større integrasjon.

IoPT synliggjør at traumer aldri er et personlig nederlag. Traumer er relasjonelle, systemiske og ofte generasjonsoverførte mønstre som tvinger mennesket til å dele seg for å overleve. Det som ofte kalles “symptomer”, er i virkeligheten uttrykk for en beskyttelse som en gang var helt nødvendig.

Når intensjonsmetoden brukes presist, skjer det som Ruppert beskriver som en bevegelse mot indre autonomi: klienten oppdager at de traumatiserte delene bærer smerte, overlevelsedelene bærer strategier og den sunne delen bærer sannheten. Dette gjør mennesket i stand til å stå i egen identitet – uten å gjenta gamle historier, uten å miste seg selv, uten å leve gjennom andre.

Gjennom arbeidet med disse klientene oppdaget jeg også hvordan vitneposisjonen ikke er en teknikk, men en etisk forpliktelse. Det handler om å være til stede uten å definere, å lytte uten å styre, å bære stillhet uten å fylle den med egne løsninger. Det handler om å stole på at systemet vet veien – når det først får trygghet nok til å bevege seg.

I møte med fragmentering, kaos eller frykt blir terapeuten et anker. Ikke et anker som holder fast, men et anker som gjør det mulig for klienten å lande i seg selv. Det er i dette feltet – mellom pusten, markørene og intensjonen – at den egentlige bevegelsen oppstår.

Når jeg ser tilbake på disse prosessene, blir det tydelig hvordan IoPT ikke bare gir innsikt i traumets struktur, men også åpner for en dypere forståelse av menneskelig kontakt. Det er i mellomrommet mellom menneskene at heling skjer. Det er i møtet mellom indre sannhet og ytre vitne at integrasjon finner sin form.

Denne oppgaven er ikke en avslutning, men en begynnelse. Den representerer en faglig fordypning, men også en personlig forpliktelse: å møte mennesker med den samme presisjonen, varmen og respekten som jeg selv har erfart verdien av. IoPT er ikke bare en metode – det er en måte å se mennesket på. En måte å møte livets sårbarhet med klarhet, og en måte å løfte frem det som alltid har vært sant: at hvert menneske bærer en kjerne som lengter etter kontakt, sannhet og liv.

Epilog – Hellingens sirkel

Når jeg lukker denne oppgaven og står i stillheten som følger, merker jeg hvor mye av mitt eget nervesystem som har vært med i disse tekstene. Ikke som en del av klientenes prosess, men som et vitne til menneskelig styrke, sårbarhet og bevegelse. IoPT har lært meg at ingenting av det vi bærer er tilfeldig. Alt henger sammen – i kroppen, i historien, i relasjonen og i måten vi møter livet på.

Blom lærte meg stillhetens kraft.

Storm lærte meg sannhetens kraft.

Liv lærte meg utholdenhets kraft.

Til sammen minner de meg om at heling ikke er lineær. Den er levende. Den går i bølger, spiraler, lag. Den åpner rom i oss vi ikke visste at fantes. Og den ber oss møte både lyset og mørket med samme nysgjerrighet: Hva skjer i meg nå?

Denne oppgaven er også en takk – til alle mennesker som våger å møte seg selv. Til dem som puster gjennom frykten. Til dem som faller og reiser seg. Til dem som bærer smerte som ikke er deres egen. Og til dem som forsøker, igjen og igjen, å finne veien hjem til seg selv.

IoPT viser oss at heling ikke handler om å bli en annen. Det handler om å komme tilbake – til kroppen, til sannheten, til hjertet. Det handler om å samle det som ble delt og gi det et trygt sted å lande.

Og kanskje er det dette som er selve essensen:

At når vi våger å møte oss selv, møter vi også livet.

Og når vi våger å være i livet, blir vi mer menneske – forankret i den autentiske kjernen, både i oss selv og i møte med hverandre.

Litteraturliste (APA 7)

- Bauer, J. (2017). Prinsippet om resonans: Hvordan livet og bevisstheten oppstår gjennom relasjoner. Pax Forlag.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
- Broughton, V. (2017). Becoming your true self: A handbook for the journey from trauma to healthy autonomy. Green Balloon Publishing.
- Broughton, V. (2021). Trauma and identity: Identity-oriented psychotrauma therapy – Theory and practice. Green Balloon Publishing.
- Cozolino, L. (2014). The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Kirkengen, A. L. (2022). Hvordan krenkede barn blir syke voksne. Universitetsforlaget.
- Killén, K. (2015). Sviket I: Risiko og omsorgssvikt – et helseproblem og tverrfaglig ansvar (5. reviderte utg.). Kommuneforlaget.
- LeDoux, J. (1996). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon & Schuster.
- Levine, P. A. (1997). Waking the tiger: Healing trauma. North Atlantic Books.
- Maté, G. (2011). When the body says no: The cost of hidden stress. Vintage Canada.
- Maté, G. (2019). In the realm of hungry ghosts: Close encounters with addiction. North Atlantic Books.
- Maté, G., & Maté, D. (2022). The myth of normal: Trauma, illness, and healing in a toxic culture. Avery.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). The boy who was raised as a dog. Basic Books.
- Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. W. W. Norton & Company.
- Ruppert, F. (2011). Splits in the soul: Integrating traumatic experiences. Green Balloon Publishing.
- Ruppert, F. (2017). Symbiosis and autonomy: From unhealthy dependence to healthy independence. Green Balloon Publishing.

- Ruppert, F. (2018). Early trauma: Consequences for self-esteem and self-agency. Green Balloon Publishing.
- Ruppert, F. (2019). Who am I in relationships? Green Balloon Publishing.
- Ruppert, F. (2021). I want to live, love and be loved. Green Balloon Publishing.
- Ruppert, F. (2023). Self-encounter with the intention method: Identity-oriented psychotrauma therapy in practice. Green Balloon Publishing.
- van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.
- Wolynn, M. (2016). It didn't start with you: How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle. Viking.

Supplerende faglitteratur

(Gjennomlest og faglig støttende litteratur som har informert forståelsesrammen, men som ikke er direkte referert i teksten.)

- Hognestad, A. (2022). Livet trives best på kanten av kaos. Flux Forlag.
- Levine, P. A., & Frederick, A. (2022). Vekk tigeren: Heling av traumer. Flux Forlag.
- Vaughan Smith, J. (2019). Coaching and trauma: From surviving to thriving. Open University Press.