

Selvmøter i traumearbeid

En kvalitativ analyse av selvmøter gjennom IoPT-metodikken

Kjersti Olstad

Videreutdanning IoPT, 2025/2026

Institutt for traumearbeid

30.april 2026

INNHALDSFORTEGNELSE

ABSTRACT.....	3
1. INNLEDNING	4
2. TEORETISK RAMMEVERK.....	5
2.1 IoPT – grunnprinsipper.....	5
2.2 Splitting	6
2.3 Tilknytningsteori.....	6
2.4 Regulering og utviklingspsykologi.....	7
2.5 Traumebiografi og identitet.....	7
3. PRESENTASJON AV SELVMØTENE.....	8
3.1 N (20 år)	8
3.2 M (19 år).....	9
3.3 C (32 år)	9
4. DRØFTING	10
4.1 Overordnede mønstre i selvmøtene	10
4.2 Splitting og indre deler	11
4.3 Tilknytning og relasjonelle mønstre	12
4.4 Parentifisering og ansvar	13
4.5 Kroppslige reaksjoner og regulering	13
4.6 Alder som viser seg	14
4.7 Bevegelse og endring	14
4.8 Likheter og forskjeller mellom deltakerne.....	14
4.9 Oppsummering.....	15
5.0 Etisk refleksjon	16
5. KONKLUSJON	16
5.1 Egen læring og profesjonell utvikling	16
5.2 Implikasjoner for praksis og videre arbeid	17
Litteraturliste	18
Vedlegg: Selvmøtene	1
A: Selvmøter med N (20 år)	1
B: Selvmøter med M (19 år)	4
C: Selvmøter med C (32 år)	6

ABSTRACT

Denne studien undersøker hvordan tre deltakere – N (20 år), M (19 år) og C (32 år) – uttrykker sine indre prosesser gjennom selvmøter basert på IoPT-metodikken. Selvmøter i IoPT er en metodisk tilnærming for å utforske deltakernes indre dynamikk og identitetstematikk. Formålet er å belyse hvordan intensjoner, setninger, kroppslige reaksjoner og alder som viser seg, kan gi innsikt i traumebiografi, tilknytning og identitetsutvikling. Oppgaven kombinerer teoretiske perspektiver fra IoPT, tilknytningsteori og reguleringsforskning med kliniske observasjoner fra selvmøtene.

Funnene viser at alle tre deltakerne har vokst opp med emosjonell uforutsigbarhet og ansvar som ikke var aldersadekvat. Dette har bidratt til utviklingen av sterke overlevelsestrategier preget av kontroll, tilpasning og selvkritikk. Samtidig viser selvmøtene en tydelig splitting mellom sunn del, traumatisert del og overlevelsedel. Tilknytningsmønstre som samsvarer med utrygg-ambivalent tilknytning kommer tydelig frem.

Selvmøtene viser bevegelse mot økt selvkontakt, integrasjon og indre trygghet. Studien peker på at IoPT kan bidra til å styrke den sunne delen og redusere automatiserte overlevelsestrategier. Oppgaven avslutter med en drøfting av implikasjoner, begrensninger og forslag til videre arbeid.

1. INNLEDNING

Selvmøter innenfor Identitetsorientert Psykotraumeteori- og terapi (IoPT) gir en unik tilgang til menneskers indre strukturer, traumebiografi og identitetsutvikling (Ruppert, 2022). Metoden bygger på forståelsen av at tidlige relasjonelle erfaringer former grunnleggende mønstre for regulering, tilknytning og selvopplevelse (Ruppert, 2022). Når disse erfaringene preges av utrygghet, overveldelse eller emosjonell fraværenhet, utvikler barnet overlevelsesstrategier som kan bli styrende for fungering i voksen alder (Bowlby, 1988; Schore, 2012; Ruppert, 2014). IoPT søker å synliggjøre disse indre dynamikkene gjennom intensjon, setning og resonans, og dermed styrke den sunne delen som grunnlag for integrasjon og autonomi (Ruppert, 2022).

I selvmøter innen IoPT utforsker personen sin indre struktur gjennom intensjon, resonans og dialog med egne deler. Metoden synliggjør samspillet mellom traumatiserte deler, overlevelsesdeler og den sunne delen, og gir mulighet for økt selvforståelse og integrasjon (Ruppert, 2014). I denne studien brukes selvmøter som et utforskende verktøy for å belyse indre dynamikk, relasjonelle mønstre og identitetstematikk hos deltakerne. Metoden har to teknikker; 1) med tre elementer, og 2) med intensjon og en traumatisert part (M. Thorsheim, personlig kommunikasjon, 11th Module, Zoom, 27.04.26)

I studien undersøker jeg hvordan tre deltakere, N (20 år), M (19 år) og C (32 år), uttrykker sine indre prosesser gjennom selvmøter med teknikk 1 (Ruppert, 2022, s.67; Banzhaf & Ruppert, 2018, s.70). Gjennomføring vil bli nærmere beskrevet i kapittel 3, side 8. Målet er å belyse hvordan traumebiografi, splitting og tilknytningsmønstre kommer til uttrykk i resonansene, og hvordan kroppslige reaksjoner, alder som viser seg og indre motsetninger kan forstås i lys av IoPT, tilknytningsteori og reguleringsorientert utviklingspsykologi (Schore, 2012; Siegel, 2020). Jeg søker også å utforske hvordan selvmøtene kan bidra til økt selvkontakt, regulering og bevegelse mot integrasjon.

Problemstillingen som ligger til grunn er:

Hvordan kan selvmøter etter IoPT-metodikken gi innsikt i traumebiografi, tilknytning og identitetsutvikling hos tre deltakere?

For å besvare problemstillingen presenterer kapittel 2 det teoretiske rammeverket som kombinerer IoPT med sentrale perspektiver fra tilknytningsteori og utviklingspsykologi. Kapittel 3 beskriver selvmøtene med de tre deltakerne, mens kapittel 4 drøfter funnene i lys av teori og kliniske observasjoner. Kapittel 5 oppsummerer hovedfunnene og løfter frem implikasjoner, begrensninger og forslag til videre arbeid i tillegg til et avsnitt om etikk. Arbeidet med selvmøter reiser flere etiske spørsmål knyttet til anonymisering, samtykke og ivaretagelse av deltakerne. Selv om selvmøtene i denne studien er gjennomført som en del av et terapeutisk forløp, er det avgjørende at materialet behandles med respekt for deltakernes integritet og selvbestemmelse. Alle deltakere har gitt informert samtykke til at prosessene deres kan brukes i anonymisert form, og ingen opplysninger som kan identifisere enkeltpersoner er inkludert. Dette er i tråd med både GDPR og etiske retningslinjer for klinisk arbeid (NESH, 2021).

2. TEORETISK RAMMEVERK

Dette kapittelet presenterer det teoretiske grunnlaget for oppgaven. Rammeverket bygger på IoPT-metodikken (Ruppert, 2017), tilknytningsteori (Bowlby, 1988; Ainsworth, 1978) og reguleringsorientert utviklingspsykologi (Stern, 1985; Tronick, 2007; Schore, 2012; Siegel, 2020). Samlet gir disse perspektivene et helhetlig grunnlag for å forstå hvordan traumebiografi, indre splitting og relasjonelle erfaringer former selvopplevelse og identitet (Ruppert, 2018).

IoPT-metodikken danner hovedfundamentet, med særlig vekt på traumebiografi, intensjon og setning, resonans og den indre strukturen bestående av sunn del, traumatisert del og overlevelsedel (Ruppert, 2017). Videre beskrives splitting som en sentral overlevels mekanisme som oppstår når barnet utsettes for mer stress enn det kan regulere (Ruppert, 2013).

Tilknytningsteori (Bowlby 1988; Ainsworth, 1978) brukes for å belyse hvordan tidlige relasjonelle erfaringer former trygghet, regulering og relasjonsmønstre. Reguleringsteori og utviklingspsykologi (Stern, 1985; Tronick, 2007; Schore, 2012; Siegel, 2020) utdyper hvordan mikroøyeblikk av kontakt, misattunement og reparasjon påvirker selvutvikling og affektregulering. Til slutt drøftes traumebiografi og identitet som ramme for å forstå hvordan tidlige erfaringer preger selvopplevelse og relasjonelle strategier i voksen alder (Ruppert, 2018).

2.1 IoPT – grunnprinsipper

IoPT er utviklet av Franz Ruppert og bygger på forståelsen av at menneskets psyke organiserer seg i møte med tidlige relasjonelle erfaringer (Ruppert, 2017). Når barnet utsettes for mer stress, utrygghet eller ansvar enn det kan regulere, oppstår det en indre splitting som påvirker identitet, relasjoner og selvopplevelse i voksen alder (Ruppert, 2013).

Traumebiografi

Traumebiografi viser til hvordan tidlige erfaringer lagres som kroppslige, emosjonelle og relasjonelle spor. Disse erfaringene påvirker senere reaksjoner, valg og relasjonsmønstre. IoPT forstår traumebiografi som en levende struktur som aktiveres i møte med triggere, relasjoner og indre konflikter (Ruppert, 2018).

Intensjon

Selv møter i IoPT starter med en intensjon (setning) formulert av klienten. Intensjonen uttrykker et ønske eller en bevegelse i den sunne delen. Setningen fungerer som en inngang til indre resonans og aktiverer de delene av psyken som er knyttet til intensjonen. Ordene fungerer som «dører» inn til traumebiografien (Ruppert, 2017).

Resonans

Resonans er kroppens og psykens respons på ordene i setningen. Kroppslige reaksjoner, følelser, tanker og indre bilder forstås som uttrykk for indre deler som aktiveres. Resonans gir tilgang til både traumatiserte deler og overlevels deler, og gjør det mulig å utforske indre dynamikk uten å gå inn i retraumatisering (Ruppert, 2017).

Indre deler

Ruppert beskriver tre grunnleggende deler av psyken (Banzhaf & Ruppert, 2018, s.31):

- **Sunn del:** Kontakt, refleksjon, autonomi, selvstøtte.
- **Traumatisert del:** Frykt, smerte, hjelpeløshet, fragmentering.
- **Overlevelsesdel:** Strategier som kontroll, tilpasning, ansvar, prestasjon, unngåelse.

Selvmøter søker å styrke den sunne delen slik at den kan romme og integrere traumatiserte deler uten å bli overveldet av overlevelsesstrategier.

2.2 Splitting

Splitting er en sentral mekanisme i IoPT (Ruppert, 2013). Når barnet utsettes for mer stress enn det kan regulere, deles psyken i tre funksjonelle deler for å sikre overlevelse. Splitting er ikke patologisk i seg selv, men en adaptiv respons på utrygghet. Over tid kan splitting føre til indre konflikter, selvkritikk, relasjonelle vansker og tap av kontakt med egne behov.

I voksen alder viser splitting seg ofte som:

- indre motsetninger
- selvkritikk eller selvbegrensning
- vansker med grensesetting
- uro eller nummenhet
- overtilpasning eller kontroll

IoPT-metodikken søker å gjøre splitting bevisst og skape bevegelse mot integrasjon (Ruppert, 2017).

2.3 Tilknytningsteori

Tilknytningsteori (Bowlby 1988; Ainsworth, 1978) gir et viktig rammeverk for å forstå hvordan tidlige relasjonelle erfaringer påvirker regulering, trygghet og identitet.

Bowlby: grunnleggende trygghet

Bowlby beskriver tilknytning som et biologisk system som søker trygghet og beskyttelse (Bowlby, 1988). Når omsorgspersoner er emosjonelt tilgjengelige og forutsigbare, utvikler barnet en trygg base. Utrygghet oppstår når omsorgspersoner er fraværende, uforutsigbare eller emosjonelt utilgjengelige.

Ainsworth: tilknytningsmønstre

Ainsworth identifiserte fire mønstre (Ainsworth, 1978):

- **Trygg tilknytning**
- **Utrygg-ambivalent** (søker nærhet, men frykter avvisning)
- **Utrygg-unnvikende** (unngår nærhet for å beskytte seg)
- **Desorganisert** (kaotiske strategier ved traume eller uforutsigbarhet)

I IoPT-arbeid er utrygg-ambivalent og desorganisert tilknytning særlig relevante, fordi de ofte henger sammen med splitting og overlevelsstrategier (Ruppert, 2013).

Relevans for IoPT

Tilknytningsmønstre påvirker:

- hvordan intensjoner formuleres
- hvilke deler som aktiveres
- hvordan klienten regulerer uro
- hvordan relasjonelle temaer viser seg i selvmøter

IoPT og tilknytningsteori utfyller hverandre ved å belyse både indre struktur og relasjonelle erfaringer.

2.4 Regulering og utviklingspsykologi

Reguleringsorientert utviklingspsykologi gir et kroppslig og nevrobiologisk perspektiv på traumebiografi (Porges, 2011; Schore, 2012; Siegel, 2020).

Stern: selvutvikling

Stern beskriver hvordan selvopplevelse utvikles gjennom gjentatte mikroøyeblikk av kontakt, speiling og regulering (Stern, 1985). Når disse øyeblikkene mangler eller brytes, oppstår fragmentering og utrygghet.

Tronick: misattunement og reparasjon

Tronick viser at misattunement er normalt, men reparasjon er avgjørende. Ved manglende reparasjon utvikler barnet strategier for å regulere seg selv, ofte gjennom tilpasning eller tilbaketrekning (Tronick, 2007).

Schore: affektregulering og høyre hjerne

Schore viser hvordan tidlige relasjonelle erfaringer former hjernens reguleringssystemer. Kronisk utrygghet påvirker stressrespons, affektregulering og evnen til å tåle indre aktivering (Schore, 2012).

Disse perspektivene støtter IoPTs forståelse av at traumebiografi er kroppslig, relasjonell og utviklingsmessig forankret (van der Kolk, 2015; Ruppert, 2018).

2.5 Traumebiografi og identitet

Traumebiografi handler om hvordan tidlige erfaringer – særlig utrygghet, ansvar, uforutsigbarhet og emosjonell fraværenhet – former identitet og selvopplevelse (Fonagy & Target, 2002; Ruppert, 2018). Barn som vokser opp med utrygghet utvikler ofte:

- indre splitting
- overlevelsstrategier
- utrygge tilknytningsmønstre

- begrenset tilgang til egne behov
- selvkritikk eller selvbegrensning

Identitet utvikles i relasjon, og når relasjonen er utrygg, blir identiteten preget av tilpasning fremfor autenticitet (Bowlby, 1988; Stern, 1985). IoPT søker å styrke den sunne delen slik at individet kan utvikle en mer integrert og autonom identitet (Ruppert, 2017).

3. PRESENTASJON AV SELVMØTENE

Dette kapittelet presenterer selvmøtene gjennomført med tre deltakere: N (20 år), M (19 år) og C (32 år). Hvert selvmøte er strukturert etter instituttets modell og viser hvordan intensjon, setning, alder, kroppslige reaksjoner, indre dynamikk og traumetema trer frem i prosessen.

Disse selvmøtene ble gjennomført i et trygt og avgrenset rom på et egnet kontor, der rammene er tydelige og stabile. Deltakeren formulerte først en intensjon, som ble skrevet ned som en setning på et eget ark. Intensjonen fungerer som inngang til den indre prosessen og danner grunnlaget for videre utforskning (Ruppert, 2022, s.65, Banzhaf & Ruppert, 2018, s.70).

Deretter valgte deltakeren ut tre sentrale ord fra intensjonen. «Jeg» var alltid med. Hvert ord ble skrevet på hvert sitt ark. Disse ble lagt ut på bordet og deltakeren tok fysisk ett ark i hendene av gangen, ett og ett ord, og beveger seg imellom de. Gjennom kroppslige og emosjonelle resonanser utforsker deltakeren hva som viser seg i møte med hvert ord. Ordene fungerer som representasjoner for ulike deler av deltakerens indre struktur, og bevegelsen mellom arkene synliggjør dynamikken mellom traumatiserte deler, overlevelsesdeler og den sunne delen (Ruppert, 2022, Banzhaf & Ruppert, 2018).

Jeg som terapeut støtter prosessen gjennom å stille åpne, utforskende spørsmål og ved å holde rammene for trygghet og kontakt. Selvmøtet avsluttes når deltakerens sunne del får mer plass og det oppstår en opplevelse av klarhet, sammenheng eller indre bevegelse (Ruppert, 2017).

3.1 N (20 år)

N er en 20 år gammel mann som står i en overgang mellom ungdom og voksenliv. Han beskriver et sterkt ansvarsfokus og en tendens til å ta vare på andre før seg selv. I relasjonen til mor og bror har han ofte inntatt en omsorgsrolle, noe som har bidratt til at egne behov har blitt nedprioritert. Dette kan forstås som en form for parentifisering, en kjent overlevelsesstrategi ved utrygghet (Schore, 2012; Siegel, 2020). Han fremstår reflektert, lojal og pliktoppfyllende, men bærer samtidig en indre uro som han har hatt vanskelig for å uttrykke.

I selvmøtene viser det seg en tydelig indre dynamikk mellom tre deler (Ruppert, 2013):

- En traumatisert del som bærer uro, ensomhet og savn etter faren.
- En overlevelsesdel som forsøker å skape trygghet gjennom kontroll, ansvar og tilpasning.
- En sunn del som søker kontakt, grenser og egenverdi.

N har en sterk funksjonsdel som har hjulpet ham gjennom krevende perioder, men som også har skapt avstand til sårbarhet (Ruppert, 2017). I selvmøtene blir det tydelig at han lengter etter mer indre trygghet og rom for egne følelser. Han viser god evne til refleksjon og til å ta imot innsikt når den oppstår.

N viser temaer knyttet til tap, utrygghet og ansvar. Alderen som viser seg (6–13 år) samsvarer med perioden rundt farens død og morens drikking. Overlevelsesdelen preges av kontroll og prestasjon, mens den traumatiserte delen bærer frykt og utilstrekkelighet. Den sunne delen søker trygghet og selvaksept (Ruppert, 2018).

3.2 M (19 år)

M er en 19 år gammel jente som beskriver en oppvekst preget av tilpasning, ansvar og et sterkt ønske om å ikke skape uro rundt seg. Hun fremstår som rolig, reflektert og sensitiv, men har hatt en tendens til å gjøre seg liten for å unngå konflikt. Dette kan forstås som en overlevelsesstrategi knyttet til utrygg ambivalent eller desorganisert tilknytning (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1988). Hun beskriver ofte en opplevelse av nummenhet eller flatthet, noe som kan forstås som en overlevelsesstrategi (Schore, 2012).

I selvmøtene viser det seg en tydelig indre struktur (Ruppert, 2013):

- En traumatisert del som bærer frykt for avvisning og et ønske om å bli sett.
- En overlevelsesdel som holder igjen følelser, gjør henne usynlig og forsøker å unngå reaksjoner fra andre.
- En sunn del som søker autentisitet, trygghet og kontakt med egne behov.

M har en sterk tendens til å tilpasse seg, noe som har gitt henne trygghet i relasjoner, men som også har kostet henne kontakt med egne følelser. I selvmøtene blir det tydelig at hun ønsker å være mer ærlig med seg selv og slippe frem mer av hvem hun egentlig er. Hun viser god evne til å romme innsikt når den oppstår, og hun responderer positivt på kontakt med den sunne delen (Ruppert, 2017).

M viser mønstre av tilpasning, usynlighet og parentifisering (Winnicott, 1960). Alderen som viser seg (8–15 år) reflekterer perioder med emosjonell uforutsigbarhet. Overlevelsesdelen handler om å være rolig og ikke til bry. Den traumatiserte delen bærer på tomhet og uro. Den sunne delen søker autentisitet og indre trygghet (Ruppert, 2018).

3.3 C (32 år)

C er en voksen kvinne som beskriver et liv preget av ansvar, funksjon og høyt tempo. Hun har båret store belastninger over tid, både i familie, arbeid og relasjoner. Hun fremstår som sterk, kompetent og handlekraftig, men beskriver også en indre sårbarhet som hun i perioder har hatt lite kontakt med. Hun har en tydelig funksjonsdel som har hjulpet henne gjennom krevende livsfaser, men som også har skapt avstand til egne behov (Ruppert, 2017).

I selvmøtene viser det seg en kompleks indre dynamikk (Ruppert, 2013):

- En traumatisert del som bærer gamle sår knyttet til relasjoner, ansvar og emosjonell tilgjengelighet.
- En overlevelsesdel som bruker kontroll, funksjon og prestasjon for å skape stabilitet.
- En sunn del som søker helhet, kontakt og indre ro.

C har en sterk evne til refleksjon og til å se sammenhenger mellom egen historie og nåtidige reaksjoner. I selvmøtene blir det tydelig hvordan gamle mønstre aktiveres i relasjoner, og hvordan hun har båret ansvar som ikke tilhører henne. Dette samsvarer med identitetstraume og kjærlighetstraume slik de beskrives i IoPT-litteraturen (Ruppert, 2018). Hun viser god kapasitet til integrasjon når innsikten lander, og hun har en tydelig bevegelse mot mer indre balanse og selvstøtte.

C viser en indre dynamikk preget av kontroll, ansvar og fragmentering. Alderen som viser seg (5–13 år) peker mot tidlige erfaringer med emosjonell uforutsigbarhet (Schore, 2012).

Selvmøte 4 viser identitetstraume og kjærlighetstraume knyttet til mor, morfar og familiehistorikk (Ruppert, 2018). Selvmøte 5 viser kjærlighetstraume og pårønderrolle i relasjonen til J, med nummenhet, overveldelse og lojalitetskonflikter. Den sunne delen søker helhet, grenser og trygghet (Ruppert, 2017).

4. DRØFTING

Dette kapittelet drøfter funnene fra selvmøtene med N, M og C. Drøftingen kombinerer teoretiske perspektiver fra IoPT, tilknytningsteori og utviklingspsykologi med kliniske observasjoner fra prosessene. Målet er å belyse hvordan intensjoner, setninger, alder, kroppslige reaksjoner og indre dynamikk peker mot traumebiografi, splitting og identitetsutvikling.

4.1 Overordnede mønstre i selvmøtene

På tvers av alle deltakerne trer det frem tydelige fellestrekk i hvordan deres indre strukturer organiserer seg i møte med intensjonen. Selv om N, M og C har ulike livshistorier, viser selvmøtene en gjennomgående dynamikk mellom traumatiserte deler, overlevelsesdeler og den sunne delen (Ruppert, 2013; Ruppert, 2017; Banzhaf & Ruppert, 2018, s.31). Dette gir et helhetlig bilde av hvordan identitet, relasjon og selvforståelse formes og opprettholdes.

For det første viser alle deltakerne en sterk tendens til ansvarsbæring som ikke står i forhold til alder eller situasjon. N og M har tatt emosjonelt ansvar i sine familier, mens C har båret både praktisk og emosjonelt ansvar over tid. I selvmøtene kommer dette til uttrykk som overlevelsesdeler som forsøker å skape stabilitet gjennom kontroll, tilpasning eller funksjon. Dette samsvarer med IoPT-forståelsen av overlevelsesstrategier som nødvendige, men ofte begrensende, måter å håndtere utrygghet på (Ruppert, 2017).

For det andre viser selvmøtene en tydelig splitting mellom sårbarhet og funksjon. Hos alle deltakerne ligger det yngre, traumatiserte deler som bærer uro, frykt, sorg eller skam. Disse delene har ofte vært skjult bak sterke funksjonsdeler som har hatt som oppgave å holde systemet i gang. I selvmøtene blir denne splittingen synlig, og deltakerne får mulighet til å møte de yngre delene med mer varme og forståelse. Dette skaper bevegelse mot integrasjon (Ruppert, 2013; Ruppert, 2018).

Et tredje fellestrekk er betydningen av relasjonelle erfaringer. N og M viser hvordan tidlige relasjoner har formet deres forståelse av trygghet, synlighet og tilhørighet, noe som samsvarer med tilknytningsteori (Bowlby, 1988; Ainsworth, 1978). C viser hvordan både barndommens relasjoner og senere relasjonelle erfaringer har påvirket hennes identitet og selvbylde. I alle selvmøtene blir det tydelig at relasjonelle sår ofte ligger til grunn for overlevelsesstrategier som kontroll, tilpasning eller selvkritikk (Stern, 1985; Tronick, 2007).

Et fjerde mønster er at alle deltakerne viser en sterk sunn del som søker kontakt, klarhet og egenverdi. Den sunne delen trer frem som en stabiliserende kraft som gjør det mulig å møte både traumatiserte og overlevelsesdeler uten å bli overveldet. Dette er i tråd med IoPT-teoriens forståelse av at den sunne delen alltid er til stede, og at selvmøter kan styrke dens kapasitet (Ruppert, 2017).

Til sammen viser disse mønstrene hvordan selvmøter kan bidra til økt selvforståelse, indre regulering og identitetsintegrasjon. Deltakerne får mulighet til å se egne mønstre i et nytt lys, og til å bevege seg fra overlevelse mot mer kontakt med egne behov, grenser og følelser. Selv om deltakerne er ulike i alder, livssituasjon og modenhet, viser altså selvmøtene tydelige fellestrekk:

- alle tre har vokst opp med emosjonell uforutsigbarhet
- alle tre har utviklet overlevelsesstrategier som handler om tilpasning, ansvar og kontroll
- alle tre har en indre yngre del som bærer på frykt, uro og utilstrekkelighet
- alle tre har en sunn del som ønsker kontakt, trygghet og selvstøtte
- alle tre viser splitting mellom disse delene, slik Ruppert beskriver

4.2 Splitting og indre deler

Ruppert beskriver splitting som en nødvendig overlevelsesmekanisme når barn utsettes for mer stress, utrygghet eller ansvar enn de kan håndtere (Ruppert, 2013). I alle tre deltakernes prosesser ser vi dette tydelig.

N:

- En sterk sunn del som er reflektert og selvstendig
- En traumatisert del som bærer på tap, frykt og utilstrekkelighet
- En overlevelsesdel som tar ansvar, jobber hardt og «gir faen» for å slippe å kjenne

M:

- En sunn del som ønsker kontakt og trygghet
- En traumatisert del som føler seg liten, redd og alene
- En overlevelsesdel som tilpasser seg, gjør seg usynlig og holder igjen

C:

- En sunn del som søker helhet, frihet og trygghet
- En traumatisert del som er fragmentert og redd for reaksjoner
- En overlevelsesdel som kontrollerer, presterer og holder igjen

Felles for alle tre: Overlevelsesdelen er sterk, men begrensende. Den har hjulpet dem å fungere, men hindrer dem i å være i kontakt med egne behov og grenser (Ruppert, 2017).

4.3 Tilknytning og relasjonelle mønstre

På tvers av deltakerne trer det frem tydelige mønstre som kan forstås i lys av tilknytningsteori og IoPT-forståelsen av relasjonelle traumer. Alle tre deltakerne viser spor av utrygg tilknytning (Bowlby, 1988; Ainsworth, 1978), men uttrykt på ulike måter gjennom deres indre strukturer og overlevelsesstrategier.

For N og M viser selvmøtene hvordan tidlige relasjonelle erfaringer har formet deres forståelse av trygghet, synlighet og egenverdi. Begge har utviklet strategier som innebærer å gjøre seg «lette å ha med å gjøre», enten gjennom ansvarsbæring (N) eller tilpasning og usynlighet (Winnicott, 1960) (M). Dette samsvarer med mønstre som ofte ses ved engstelig-unnvikende eller ambivalent tilknytning (Ainsworth, 1978), der barnet lærer at egne behov kan skape uro, og derfor forsøker å regulere relasjonen ved å regulere seg selv (Fonagy & Target, 2002).

Hos C viser selvmøtene et mer komplekst relasjonelt mønster, der både tidlige erfaringer og senere relasjoner har bidratt til en indre struktur preget av funksjon, kontroll og selvstendighet. Dette kan forstås som en form for organisert, men overbelastet tilknytning (Bowlby, 1988), der hun har lært å være den som holder systemet sammen. I selvmøtene blir det tydelig hvordan denne rollen har skapt avstand til egen sårbarhet, og hvordan relasjonelle erfaringer i voksen alder har aktivert gamle mønstre av lojalitet, ansvar og selvoppofrelse.

Et fellestrekk hos alle deltakerne er at relasjonelle sår viser seg som indre splitting mellom en del som lengter etter kontakt og en del som beskytter gjennom tilbaketrekning, kontroll eller tilpasning (Ruppert, 2013). Dette er i tråd med IoPT-forståelsen av hvordan traumatiserte deler bærer relasjonell smerte, mens overlevelsesdeler forsøker å forhindre gjentakelse av tidligere avvisning eller utrygghet.

I selvmøtene blir det tydelig at deltakerne har lært å regulere relasjoner gjennom selvregulering, heller enn gjennom gjensidig kontakt. Dette viser seg som:

- ansvarsbæring (N)
- tilpasning og usynlighet (M)
- funksjon og kontroll (C)

Når den sunne delen trer frem, får deltakerne mulighet til å møte de yngre delene med varme og forståelse. Dette skaper en bevegelse mot mer indre trygghet, som igjen legger grunnlaget for tryggere relasjonell kontakt. Selvmøtene viser dermed hvordan tilknytning ikke er statisk, men kan utvikles gjennom økt selvkontakt og integrasjon av tidligere splittede deler.

Alle tre deltakerne viser mønstre som samsvarer med utrygg-ambivalent tilknytning, slik Ainsworth (1978) beskriver:

- søken etter nærhet
- frykt for avvisning
- ansvar for andres følelser
- usikkerhet på egen verdi
- hypervigilans i relasjoner

N: Hans ambivalens kommer særlig til uttrykk i relasjoner til mor og ekskjæreste. Han lengter etter trygghet, men forventer svik.

M: Hun søker nærhet, men gjør seg usynlig for å unngå konflikt. Hun tror trygghet betyr å ikke være til bry.

C: Hun søker trygghet i relasjoner, men holder igjen for å ikke skape uro. Hun har lært at kontroll gir trygghet. I relasjonen til J viser C et mønster som samsvarer med utrygg-ambivalent tilknytning og kjærlighetstraume, der behov for nærhet og frykt for tap eksisterer samtidig.

Felles: Alle tre har lært at trygghet ikke kommer fra omsorgspersoner, men fra egen tilpasning.

4.4 Parentifisering og ansvar

Et tydelig fellestrekk er parentifisering:

- N tok ansvar for morens drikking og brorens trygghet
- M tok ansvar for stemningen hjemme og morens psykiske ustabilitet
- C tok ansvar for ro, balanse og emosjonell regulering i hjemmet

Dette har formet deres identitet:

- N: «Jeg må være sterk og tåle alt.»
- M: «Jeg må være rolig og ikke til bry.»
- C: «Jeg må kontrollere og prestere for å være trygg.»

Parentifisering er en form for identitetstraume, fordi barnet lærer at egne behov er farlige eller irrelevante (Ruppert, 2018).

4.5 Kroppslige reaksjoner og regulering

I alle selvmøtene ser vi tydelige kroppslige markører:

- uro i brystet
- stramhet i magen
- tunghet i kroppen
- flathet eller nummenhet

Dette samsvarer med Porges, Schore, Tronicks og van der Kolks beskrivelser av hvordan tidlige relasjonelle erfaringer lagres som kroppslige tilstander (Tronick, 2007; Porges, 2011; Schore, 2012; van der Kolk, 2015;).

N: Kroppen reagerer med uro og trykk når han kjenner ansvar eller frykt for å miste.

M: Kroppen reagerer med nummenhet og flathet når hun nærmer seg egne behov.

C: Kroppen reagerer med stramhet og kontroll når hun nærmer seg frihet eller helhet.

4.6 Alder som viser seg

Alderen som kommer opp i selvmøtene er konsistent med traumebiografien:

- **N:** 6–7 år, 8–9 år, 12–13 år → tiden rundt farens død og morens drikking
- **M:** 8–9 år, 10–12 år, 14–15 år → tiden med mest ansvar og minst støtte
- **C:** 5–6 år, 7–8 år, 12–13 år → tiden med emosjonell uforutsigbarhet og rolleforventninger

Dette styrker validiteten i prosessene og viser at setningene treffer kjernen av traumetemaene (Ruppert, 2018).

4.7 Bevegelse og endring

Alle tre deltakerne viser bevegelse i retning av:

- mer selvkontakt
- mindre selvkritikk
- større forståelse for egen historie
- økt evne til å romme yngre deler
- begynnende selvstøtte

Dette er i tråd med IoPTs mål: å styrke den sunne delen slik at den kan romme traumatiserte deler uten å gå i overlevelse (Ruppert, 2017).

4.8 Likheter og forskjeller mellom deltakerne

Likheter

- utrygg-ambivalent tilknytning
- parentifisering
- splitting
- indre uro
- ansvar som overlevelsesstrategi
- frykt for å være til bry
- sterk overlevelsesdel

Forskjeller

- N har mer ytre styrke og sinne tilgjengelig
- M har mer tilbaketrekning og usynlighet
- C har mer kontroll og funksjon

Dette gir tre ulike uttrykk for samme grunnleggende dynamikk. C skiller seg fra N og M ved at hennes kjærlighetstraume aktiveres i voksen alder gjennom en partner med avhengighetsproblematikk, noe som forsterker pårønderrollen og emosjonell overveldelse.

4.9 Oppsummering

Selvmøtene viser at alle tre deltakerne bærer på tidlige relasjonelle traumer, indre splitting, identitetsutfordringer og kroppslig lagret utrygghet (Ruppert, 2013; Schore, 2012). Samtidig trer det frem en tydelig sunn del hos hver av dem, som søker trygghet, frihet, helhet og selvaksept (Ruppert, 2017). Dette understreker at selv om traumebiografier kan være komplekse og preget av utrygghet, finnes det en iboende kapasitet for utvikling og integrasjon.

Funnene viser også hvordan overlevelsesstrategier – som kontroll, tilpasning, ansvarsbæring og selvkritikk – har vært nødvendige i barndommen, men i voksenlivet begrenser tilgang til autentisitet og selvkontakt. Dette samsvarer med både IoPT-forståelsen av overlevelsesdeler (Ruppert, 2018) og klassiske beskrivelser av det falske selvet hos Winnicott, der barnet tilpasser seg for å bevare relasjonell stabilitet (Winnicott, 1960). Selvmøtene gjør disse strategiene synlige, og gir deltakerne mulighet til å møte dem med større forståelse og mindre skam. Dette skaper rom for at den sunne delen kan tre tydeligere frem og ta en mer aktiv rolle i regulering og selvstøtte.

Videre viser studien at tilknytningsmønstre, særlig utrygg ambivalent tilknytning, fortsatt preger deltakernes relasjonelle fungering (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1988). De søker nærhet, men frykter avvisning; de ønsker trygghet, men forventer uforutsigbarhet; de lengter etter å være seg selv, men tilpasser seg for å bevare relasjonell stabilitet. Dette samsvarer med reguleringsforskning som viser hvordan tidlige relasjonelle erfaringer former affektregulering og selvutvikling (Stern, 1985; Tronick, 2007; Schore, 2012), og med mentaliseringsperspektivet som beskriver hvordan indre representasjoner av selv og andre utvikles i relasjon (Fonagy & Target, 2002).

Et viktig funn er at selvmøtene skaper bevegelse. Alle tre deltakerne viser økt selvkontakt, større forståelse for egen historie og en begynnende evne til å romme yngre deler uten å gå direkte i overlevelse. Dette peker mot at IoPT-metodikken kan bidra til økt integrasjon og indre trygghet ved å styrke den sunne delen og redusere automatiserte overlevelsesstrategier (Ruppert, 2017). Kroppslige reaksjoner som uro, nummenhet og stramhet blir i denne sammenhengen viktige innganger til regulering, i tråd med nyere traumeforskning som viser hvordan traumer lagres og uttrykkes gjennom kroppen (van der Kolk, 2015). Polyvagal teori understøtter også betydningen av trygghet og autonom regulering i slike prosesser (Porges, 2011).

Samtidig må studiens begrensninger tas i betraktning. Materialet er lite, og prosessene er individuelle og kontekstavhengige. Selvmøtene representerer øyeblikksbilder, ikke hele livsforløp. Videre forskning kan derfor utforske hvordan endring over tid manifesterer seg, og hvordan integrasjon av traumatiserte deler påvirker relasjonell fungering, identitet og autonomi på lengre sikt. Det kan også være relevant å undersøke hvordan IoPT kan kombineres med andre reguleringsorienterte tilnærminger for å styrke klientens kapasitet for selvkontakt og indre trygghet (Siegel, 2020).

Samlet sett viser studien at selv om tidlige relasjonelle erfaringer kan sette dype spor, finnes det en tydelig indre bevegelse mot helhet, autonomi og selvstøtte. Selvmøtene synliggjør både sårbarhet og styrke, og peker mot at kontakt med egen indre struktur kan være et sentralt grunnlag for personlig utvikling og endring. Dette gir et håpefullt perspektiv på muligheten for transformasjon, selv når traumebiografien er kompleks og preget av utrygghet.

5.0 Etisk refleksjon

Et sentralt etisk hensyn i IoPT-arbeid er å sikre at deltakerne ikke utsettes for unødig belastning. Selvmøter kan aktivere sterke emosjonelle prosesser, og det er derfor viktig at de gjennomføres i et trygt rom, med tydelige rammer og en terapeut som kan støtte regulering og integrasjon (Ruppert, 2017). I denne studien er selvmøtene gjennomført i et stabilt og avgrenset terapeutisk rom, med kontinuerlig oppfølging og mulighet for etterarbeid. Dette reduserer risikoen for retraumatisering og sikrer at deltakerne kan møte egne deler på en trygg måte (Schoe, 2012).

Et annet etisk aspekt handler om representasjon. Når indre prosesser gjengis i en faglig tekst, må det gjøres med respekt og nøyaktighet. Det innebærer å beskrive deltakernes indre dynamikk uten å overtolke, patologisere eller trekke slutninger som går utover det materialet faktisk viser. I denne studien er selvmøtene presentert med fokus på prosess, ikke på person, og med vekt på å løfte frem mønstre og bevegelser fremfor å definere deltakerne. Dette samsvarer med forskningsetiske retningslinjer om å ivareta deltakernes integritet og anonymitet (NESH, 2021).

Til slutt er det et etisk poeng at selvmøter er en metode som bygger på frivillighet, autonomi og indre ledelse. Deltakerne styrer selv prosessen gjennom intensjonen, og terapeuten fungerer som støtte heller enn som styrende instans. Dette er i tråd med IoPT-metodens grunnprinsipper om respekt for individets autonomi og rett til å definere egen opplevelse (Ruppert, 2017). I denne studien har dette vært et bærende prinsipp både i gjennomføringen av selvmøtene og i den faglige behandlingen av materialet.

5. KONKLUSJON

Denne studien har undersøkt hvordan tre deltakere – N, M og C – uttrykker og utfolder sine indre prosesser gjennom selvmøter i tråd med IoPT-metodikken. Analysen viser at selvmøtene gir et unikt innblikk i hvordan tidlige relasjonelle erfaringer former identitet, tilknytning, selvforståelse og overlevelsesstrategier i voksenlivet (Ruppert, 2017; Ruppert, 2018). Til tross for ulik alder, livssituasjon og modenhet, trer det frem tydelige fellestrekk som peker mot felles traumebiografiske strukturer.

5.1 Egen læring og profesjonell utvikling

Arbeidet med selvmøtene og analysen av dem har gitt meg en dypere forståelse av hvordan traumebiografi, tilknytning og indre splitting påvirker menneskers selvpplevelse og relasjonelle fungering (Ruppert, 2018; Bowlby, 1988). Gjennom prosessen har jeg erfart hvordan intensjoner og setninger kan åpne for kontakt med yngre deler, og hvordan kroppslige reaksjoner fungerer som inngang til regulering og integrasjon (Schoe, 2012). Dette har styrket min evne til å møte klienter med større nysgjerrighet, presisjon og respekt for deres indre struktur (Fonagy & Target, 2002).

Jeg har også blitt mer bevisst på hvordan overlevelsesstrategier kan fremstå som styrker i hverdagen, men samtidig begrense tilgang til autentisitet og selvstøtte (Ruppert, 2017). Dette har gjort meg mer sensitiv for å skille mellom funksjon og kontakt, både i eget arbeid og i møte med andre. Prosessen har også tydeliggjort betydningen av å støtte klientens sunne del, fremfor å forsøke å endre overlevelsesdelen direkte.

Gjennom arbeidet har jeg utviklet en større trygghet i å bruke IoPT-metodikken, og en dypere forståelse av hvordan små mikroøyeblikk av kontakt kan skape bevegelse (Stern, 1985). Dette har styrket min profesjonelle identitet og min evne til å arbeide traumesensitivt, med fokus på autonomi, selvkontakt og indre regulering (Winnicott, 1960).

5.2 Implikasjoner for praksis og videre arbeid

Funnene i denne studien har flere implikasjoner for terapeutisk arbeid og forståelsen av traumebiografi. For det første viser selvmøtene hvordan IoPT-metodikken kan bidra til økt selvkontakt og integrasjon ved å styrke den sunne delen (Ruppert, 2017). Dette understreker betydningen av å arbeide med intensjoner som er presise, personlige og forankret i klientens egen motivasjon.

For det andre viser materialet at tilknytningsmønstre og tidlige relasjonelle erfaringer fortsatt påvirker deltakerne i voksen alder, særlig gjennom overlevelsesstrategier som kontroll, tilpasning og ansvar (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1988). Dette peker på behovet for terapeutiske tilnærminger som ikke bare fokuserer på symptomer, men på underliggende strukturer og indre dynamikk.

For det tredje viser selvmøtene at kroppslige reaksjoner er sentrale i traumearbeid (van der Kolk, 2015). Dette støtter reguleringsorienterte perspektiver fra Stern, Tronick og Schore (Stern, 1985; Tronick, 2007; Schore, 2012), og peker på viktigheten av å inkludere kroppslig oppmerksomhet i terapeutiske prosesser (Porges, 2011).

Videre arbeid kan utforske hvordan endring over tid manifesterer seg etter flere selvmøter, og hvordan integrasjon av traumatiserte deler påvirker relasjonell fungering, autonomi og identitet. Det kan også være relevant å undersøke hvordan IoPT kan kombineres med andre reguleringsbaserte tilnærminger for å styrke klientens kapasitet for selvkontakt og indre trygghet (Siegel, 2020).

LITTERATURLISTE

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.

Banzhaf, H., Ruppert F. (2018). *Min kropp, mitt traume, mitt jeg. Intensjonskonstellasjoner – veien ut av traumebiografien*. Institutt for traumearbeid, Oslo.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Fonagy, P., & Target, M. (2002). *Understanding mentalization and its role in development*. Routledge.

NESH. (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*.

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. Norton.

Ruppert, F. (2013). *Symbiose og autonomi* (A. H. Thorsheim, Overs.). Flux forlag. (Originalverk publisert 2010)

Ruppert, F. (2014). *Trauma, fear & love: The roots of the I-self and the I-self's development*. Green Balloon Publishing.

Ruppert, F. (2017). *Jeg vil leve, elske og være meg selv* (A. H. Thorsheim, Overs.). Flux forlag. (Originalverk publisert 2014)

Ruppert, F. (2018). *Traumer og identitet* (A. H. Thorsheim, Overs.). Flux forlag. (Originalverk publisert 2017)

Ruppert, F. (2022). *Selvmøter og intensjonsmetoden. IoPT i praksis*. Institutt for traumearbeid, Oslo.

Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. Norton.

Siegel, D. J. (2020). *The developing mind* (3rd ed.). Guilford Press.

Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. Basic Books.

Tronick, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. Norton.

van der Kolk, B. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books Ltd.

Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. *The Maturational Processes and the Facilitating Environment*, 140–152. Routledge.

VEDLEGG: SELVMØTENE

Alle deltakere er anonymisert, og ingen opplysninger som kan identifisere enkeltpersoner er inkludert. Selvmøtene er gjengitt med samtykke og i tråd med GDPR og etiske retningslinjer for klinisk arbeid.

A: SELVMØTER MED N (20 ÅR)

Selvmøte 1-N, 12.02.26

Intensjon: *Jeg vil ha det bra* **Setning:** Jeg – bra – ha det **Alder:** 12–13 år **Traumetema:** Utrygghet, emosjonell forsømmelse, tap

Hva som viste seg: N beskrev uro, tristhet og en følelse av å være alene. Han koblet «ha det bra» til trygghet, men kjente at han ikke helt vet hvordan det føles. Tapet av faren kom opp som et sentralt tema, sammen med ansvar for mor og bror.

Motsetninger: Lengsel etter trygghet vs. frykt for å miste; barn vs. voksen; behov vs. ansvar.

Traumetype: Tapstraume, tilknytningstraume, parentifisering.

Læring / Integrasjon: Han fikk kontakt med en yngre del som trenger støtte og trygghet. Han fikk kontakt med en yngre del som lenge har båret uro og ensomhet alene. Han så hvordan ansvar for mor og bror har lagt seg som et lag over egne behov, og at trygghet for ham handler om å bli møtt, ikke om å prestere. Dette åpnet for mer selvmedfølelse og forståelse for hvorfor han ofte føler seg sliten.

Selvmøte 2-N, 19.02.26

Intensjon: *Jeg vil være trygg* **Setning:** Jeg – trygg – være **Alder:** 8–9 år **Traumetema:** Utrygghet, emosjonell ustabilitet i hjemmet

Hva som viste seg: N beskrev at trygghet for ham betyr å ha kontroll. Han kjenner seg trygg på jobb, men ikke i relasjoner. Han koblet trygghet til farens død og tiden etterpå, hvor han opplevde å miste stabilitet.

Motsetninger: Trygghet vs. kontroll; nærhet vs. avstand; barn vs. voksen.

Traumetype: Tilknytningstraume, tapstraume.

Læring / Integrasjon: Han så at trygghet ikke bare handler om ytre forhold, men også om indre regulering. Han forstod at trygghet ikke er det samme som kontroll. Han så hvordan kontroll har vært en overlevelsestrategi etter farens død, og at indre trygghet handler om å tåle egne følelser. Dette skapte en bevegelse mot å slippe litt av ansvaret han har båret alene.

Selvmøte 3-N, 26.02.26

Intensjon: *Jeg er i dritthumør* **Setning:** Jeg – dritthumør – i dag **Alder:** Nåtid **Traumetema:** Oversett / manglende emosjonell støtte

Hva som viste seg: N uttrykte sterk frustrasjon, opplevelse av å være tatt for gitt og en kroppslig uro i brystet. Han beskrev at han ofte stiller opp for andre uten å få noe tilbake. Relasjonelle erfaringer med ekskjæreste, rykter og svik ble aktivert. Han viste også til langvarig ansvar for morens drikking og emosjonelle ustabilitet.

Motsetninger: Behov for trygghet vs. behov for frihet; vilje til å sette grenser vs. frykt for konsekvenser; sunn del vs. overlevelsesdel.

Traumetype: Tilknytningstraume, identitetstraume, relasjonstraume.

Tilknytning og mikroøyeblikk: Utrygg-ambivalent strategi. Bevegelse oppstod da han uttrykte sinne og ble møtt, og da han identifiserte jobben som trygghet.

Læring / Integrasjon: Han opplevde økt ro, tydelighet og selvkontakt. Han opplevde at sinne kunne gi klarhet og grenser, ikke bare konflikt. Han så hvordan han ofte setter seg selv til side for å unngå uro, og at dette skaper frustrasjon. Å uttrykke følelsene ga ham ro og en sterkere følelse av egenverdi.

Selvmøte 4-N, 10.03.26

Intensjon: *Jeg er bra nok* **Setning:** Jeg – bra – nok **Alder:** 35 år og 6–7 år **Traumetema:** Manglende emosjonell støtte og trygghet

Hva som viste seg: N beskrev slitenhet og flathet, og koblet «bra» til å være en bra person. En fremtidig trygg versjon av seg selv kom opp, men også en yngre del som føler seg redd og utilstrekkelig. Morens drikking og ansvar for broren ble sentralt.

Motsetninger: Aksept vs. bitterhet; ansvar vs. frihet; selvstøtte vs. selvkritikk.

Traumetype: Tilknytningstraume, identitetstraume, parentifisering.

Tilknytning og mikroøyeblikk: Utrygg-ambivalent strategi. Bevegelse oppstod da han anerkjente frykten og stoltheten over egen utvikling.

Læring / Integrasjon: Økt selvaksept, mindre prestasjonspress og større forståelse for egen historie. Han fikk økt selvaksept og så hvordan både frykt og stolthet kan eksistere samtidig. Han forstod at han ikke trenger å bevise noe for å være bra nok. Dette styrket den sunne delen og reduserte presset han legger på seg selv.

Selvmøte 5-N, 19.03.26

Intensjon: *Når er jeg bra nok?* **Setning:** Jeg – når – bra **Alder:** Nåtid og litt eldre
Traumetema: Tapstraume, identitetstraume, forlatthet

Hva som viste seg: N koblet egen verdi til andres forventninger. Han lengtet tilbake til barndommen, men beskrev også flukt fra egne tanker. Han liker egentlig den han er, men får ikke vist det. Tomrommet etter farens død ble tydelig.

Motsetninger: Indre verdi vs. ytre bekreftelse; trygghet vs. stagnasjon; sunn del vs. traumatisert del.

Traumetype: Tapstraume, identitetstraume, relasjonstraume.

Tilknytning og mikroøyeblikk: Utrygg-ambivalent strategi. Bevegelse oppstod da han identifiserte tomrommet og aksepterte det.

Læring / Integrasjon: Mer selvaksept, mindre selvkritikk og ønske om kontakt med andre. Han identifiserte tomrommet etter farens død og forstod hvordan dette har påvirket selvfølelse og relasjoner. Han fikk kontakt med en eldre, tryggere versjon av seg selv, og kjente at egen verdi ikke trenger å være avhengig av andres forventninger.

B: SELVMØTER MED M (19 ÅR)

Selvmøte 1-M, 05.02.26

Intensjon: *Jeg vil ha det bra* **Setning:** Jeg – bra – ha det **Alder:** 14–15 år **Traumetema:** Parentifisering, emosjonell forsømmelse

Hva som viste seg: M beskrev flathet og tomhet. Han vet ikke hvordan det føles å ha det bra. Han tok mye ansvar hjemme og lærte å være «den voksne».

Motsetninger: Lengsel etter støtte vs. frykt for å være til bry; behov for trygghet vs. lært selvstendighet.

Traumetype: Tilknytningstraume, identitetstraume, parentifisering.

Læring / Integrasjon: Ønske om å kjenne mer etter og være mer ærlig med seg selv. Han så hvordan tomhet og flathet er uttrykk for en del som har vært alene lenge. Han forstod at han har lært å være «den voksne» for tidlig, og at han trenger mer ærlighet med seg selv for å kjenne hva han faktisk føler.

Selvmøte 2-M, 12.02.26

Intensjon: *Jeg vil være trygg* **Setning:** Jeg – trygg – være **Alder:** 10–12 år **Traumetema:** Utrygghet, emosjonell uforutsigbarhet

Hva som viste seg: M vet ikke hva trygghet er. Han har lært å være usynlig for å unngå konflikt. Trygghet kobles til å ikke være i veien.

Motsetninger: Behov for trygghet vs. frykt for å være til bry; barn vs. voksen.

Traumetype: Tilknytningstraume, identitetstraume, parentifisering.

Læring Integrasjon: Trygghet kan handle om å være seg selv, ikke om å være usynlig. Han forstod at trygghet ikke handler om å være usynlig. Han så hvordan han har gjort seg liten for å unngå konflikt, og at dette har kostet ham kontakt med egne behov. Dette åpnet for en ny forståelse av hva trygghet kan være.

Selvmøte 3-M, 19.02.26

Intensjon: *Jeg vil være meg selv* **Setning:** Jeg – meg – selv **Alder:** 16–17 år **Traumetema:** Identitetstraume, emosjonell tilpasning

Hva som viste seg: M tilpasser seg for mye og mister seg selv. Han er redd for reaksjoner hvis han viser hvem han er.

Motsetninger: Autentisitet vs. tilpasning; frihet vs. avvisning.

Traumetype: Identitetstraume, parentifisering.

Læring / Integrasjon: Ønske om å være mer ærlig og mindre tilpasset. Han ble mer bevisst på hvor mye han tilpasser seg for å unngå avvisning. Han kjente et ønske om å være mer autentisk, og så at frykten for reaksjoner er knyttet til gamle erfaringer, ikke nødvendigvis nåtid.

Selvmøte 4-M, 26.02.26

Intensjon: *Jeg vil være vel med meg selv* **Setning:** Jeg – vel – meg **Alder:** 8–9 år **Traumetema:** Selvkritikk, indre uro

Hva som viste seg: M føler han må være sterk hele tiden. Han kjenner ikke at han fortjener å ha det godt.

Motsetninger: Selvomsorg vs. selvkritikk; ro vs. lært uro.

Traumetype: Tilknytningstraume, identitetstraume.

Læring / Integrasjon: Ønske om å være mer vennlig mot seg selv. Han så at selvkritikken hans er en gammel strategi for å holde kontroll. Han kjente et behov for mer vennlighet mot seg selv, og forstod at han ikke trenger å være sterk hele tiden for å være verdifull.

Selvmøte 5-M, 05.03.26

Intensjon: *Jeg vil være trygg i meg selv* **Setning:** Jeg – trygg – meg **Alder:** Nåtid og 13–14 år **Traumetema:** Indre uro, identitetstraume

Hva som viste seg: M føler seg trygg alene, men ikke med andre. Han holder igjen for å ikke skape problemer.

Motsetninger: Indre trygghet vs. ytre tilpasning; barn vs. voksen.

Traumetype: Tilknytningstraume, identitetstraume.

Læring / Integrasjon: Trygghet kan komme innenfra. Han oppdaget at trygghet kan komme innenfra, og at han ikke trenger å holde igjen for å beskytte andre. Han så at han kan være seg selv uten at det skaper uro, og at indre trygghet handler om kontakt, ikke tilpasning.

C: SELVMØTER MED C (32 ÅR)

Selvmøte 1-C, 14.02.26

Intensjon: *Jeg vil være trygg i meg selv* **Setning:** Jeg – trygg – meg **Alder:** Nåtid og 12–13 år **Traumetema:** Indre uro, ansvar, selvkritikk

Hva som viste seg: C kjenner trygghet i funksjon, men ikke i sårbarhet. Hun har lært å være sterk og kontrollert.

Motsetninger: Indre trygghet vs. ytre kontroll; autenticitet vs. prestasjon.

Traumetype: Tilknytningstraume, identitetstraume, parentifisering.

Læring / Integrasjon: Trygghet kan komme innenfra, ikke bare fra funksjon. Hun så at trygghet ikke bare ligger i funksjon, kontroll og prestasjon. Hun forstod at sårbarhet også kan være en ressurs, og at hun kan være trygg i seg selv uten å være «den sterke». Dette åpnet for mer indre ro.

Selvmøte 2-C, 21.02.26

Intensjon: *Jeg vil være fri i meg selv* **Setning:** Jeg – fri – meg **Alder:** 7–8 år **Traumetema:** Kontroll, indre begrensning

Hva som viste seg: Frihet kobles til tap av kontroll. Hun holder igjen for å ikke skape uro.

Motsetninger: Frihet vs. kontroll; barn vs. voksen.

Traumetype: Tilknytningstraume, identitetstraume.

Læring / Integrasjon: Ønske om å slippe litt mer av kontrollen. Hun forstod at frihet handler om å slippe litt av kontrollen uten å miste seg selv. Hun så hvordan kontroll har vært en måte å skape stabilitet på, og at hun kan utforske mer romslighet uten at det blir kaos.

Selvmøte 3-C, 28.02.26

Intensjon: *Jeg vil være hel i meg selv* **Setning:** Jeg – hel – meg **Alder:** 5–6 år **Traumetema:** Fragmentering, selvbeskyttelse

Hva som viste seg: Hun kjenner seg delt mellom styrke og sårbarhet. Helhet oppleves som krevende.

Motsetninger: Helhet vs. fragmentering; autenticitet vs. funksjon.

Traumetype: Fragmenteringstraume, tilknytningstraume.

Læring / Integrasjon: Helhet handler om å romme alle deler. Hun så at helhet ikke betyr å være perfekt, men å romme både styrke og sårbarhet. Hun forstod at fragmenteringen hun kjenner er en gammel beskyttelse, og at hun kan nærme seg helhet i små steg.

Selvmøte 4-C, 22.04.26

Intensjon: Jeg vil forstå min relasjon til min mamma **Setning:** Jeg – relasjon – forstå **Alder:** Både voksen og barn **Traumetema:** Identitetstraume, kjærlighetstraume

Hva som viste seg: C ser hvordan relasjonen til mor er preget av emosjonell utilgjengelighet, ansvar og lojalitet. Hun kobler egen historie til familiebelastninger, konflikt og rolleforventninger. Hun kjenner sorg over morfar som trakk seg unna, og ser hvordan hun som barn bar voksent ansvar og ble eksponert for konflikter. Hun opplever at mor lener seg på henne og er emosjonelt avhengig.

Motsetninger: Lojalitet vs. selvstøtte; ansvar vs. egne behov; nærhet vs. avstand.

Læring / integrasjon: Hun forstod hvordan familiens emosjonelle mønstre har formet hennes egen rolle som ansvarsbærer og stabilisator. Når hun så dette tydelig, kjente hun både sorg og lettelse. Hun opplevde at hun kan gi slipp på ansvar som ikke er hennes, og at hun kan møte sin egen sårbarhet uten å miste styrke. Den sunne delen fikk mer plass og skapte en følelse av indre klarhet og ro. Hun ser at mye av det vanskelige ikke handler om henne. Hun kjenner lettelse, styrke og sorg over tapt barndom, og får klarhet i familiens dynamikk.

Selvmøte 5-C, 23.04.26

Intensjon: Jeg vil forstå hvorfor jeg inngikk i en relasjon med J **Setning:** Jeg – J – inngikk **Alder:** Ingen spesifikk alder; overveldelse **Traumetema:** Relasjonstraume, kjærlighetstraume, pårørendetema, identitetstraume

Hva som viste seg: C beskriver at hun og J møttes i sårbarhet og gjensidig forståelse. Hun ser hvordan hans alkoholproblemer og emosjonelle ustabilitet aktiverer gamle mønstre av ansvar, lojalitet og selvoppofrelse. Hun kjenner sterke pårørendesymptomer, nummenhet og overveldelse. Hun står i konflikt mellom kjærlighet, ansvar og hensynet til datteren.

Motsetninger: Omsorg vs. selvbeskyttelse; lojalitet vs. grenser; kjærlighet vs. belastning.

Læring / integrasjon: Hun forstod hvordan relasjonen til J aktiverer gamle mønstre av lojalitet, ansvar og selvoppofrelse. Når hun så dette, kjente hun både smerte og en ny form for styrke. Hun opplevde at hun kan sette grenser uten å miste seg selv, og at hun kan velge seg selv og datteren uten skyld. Den sunne delen ble tydeligere og ga henne en klarere forståelse av hva hun trenger for å være trygg i relasjonen. Hun forstår hvor mye hun har tålt, og at hun trenger tydelig endring fra J. Hun ser hvordan relasjonen reaktiverer gamle sår og mønstre.

Selvmøte 5 viser hvordan kjærlighetstraume kan reaktiveres i nære voksenrelasjoner, særlig når partneren har ustabilitet eller avhengighetsproblematikk, og hvordan dette forsterker splitting

og pårørenderoller. C viser et tydelig kjærlighetstraume, der tidligere relasjonelle sår aktiveres i møte med en partner som er uforutsigbar og emosjonelt ustabil. Relasjonen til J reaktiverer barndommens lojalitetskonflikter og behovet for å være den som «holder alt sammen». Dette forsterker splitting mellom en sterk overlevelsesdel (ansvar, tilpasning, kontroll) og en traumatisert del (nummenhet, overveldelse, tap av synssans). Den sunne delen søker forståelse, grenser og trygghet, men står i konflikt med gamle mønstre av selvoppofrelse og emosjonell lojalitet.