

## Om å bli hel- integrasjon

Anette Andersen og Pål Solhaug, RVTS Sør, 2021.

Integrasjon er et sentralt og nyttig begrep i traumeforståelsen både fordi det gir oss en forståelse om hva som skjer når vi blir utsatt for traumatiske erfaringer, men også fordi integrasjon er en påminner om hvor vi skal i traumearbeidet. Å integrere i psykologisk forstand viser begrepet til "å gjøre hel" eller "å føye deler til helheten" (Anstorp, Benum og Jakobsen, 2006).

### Frakobling som et resultat av traumer

Å kjenne seg som hel er ikke noe vi går rundt og tenker på til vanlig, det er når vi kjenner på annerledeshet, kaos og usikkerhet at det blir det tydelig for oss hvor viktig det er å kjenne oss hele for vår psykiske helse. I møte med traumatiserende hendelser klarer vi ofte ikke å ta inn over oss det som skjer. Resultatet er at hendelsen blir liggende utenfor oss selv. Når det som skjer ikke blir integrert som en del av oss, vil tanker, følelser og atferd ikke henge sammen (Anstorp, Benum og Jakobsen, 2006). Et kaos av usammenhengende følelser, tanker og erfaringer gjør at vi fort blir overveldet og mister kontroll. Vi kan bli trigget av noe inni eller utenfor oss selv, slik at vi opplever angst og ubehag, uten å vite hvorfor. Dette er ubehagelig og forvirrende både for oss selv og de rundt oss, noe som igjen kan føre til at vi ubevisst eller bevisst begynner å unngå ting, steder, hendelser eller personer.

En mer gjennomgripende form for manglende følelse av å kjenne seg som hel, er når selve opplevelsen av hvem jeg er ikke oppleves som sammenhengende. Den psykologiske strukturen som gjør at vi kan oppleve oss selv som en samlet person kalles i selvpsykologien for selvet. Følelsen av å "være seg selv" handler om å føle en viss sammenheng i oss selv med fortid, nåtid og fremtid. En uklar, usammenhengende eller konfliktfylt selvopplevelse gjør at vi kjenner på kaos, smerte og uro. Årsak til manglende følelse av å være hel i det som definerer hvem jeg er, kan komme av en oppvekst med omsorgssvikt, vold og/eller overgrep. Under slike forhold er det vanskelig å bygge opp en solid og stødig kjerne i seg selv (Anstorp, Benum og Jakobsen, 2006).

### "Å bli hel" som endestasjon for traumearbeidet

Det motsatte av integrasjon- oppsplitting eller frakobling- vil med andre ord skape store problemer for oss, og være utgangspunktet for psykiske vansker og lidelser. Å ta inn eller integrere traumene i fortellingen om meg, og i det som er selve meg, samt å føle seg hel sammen med andre mennesker, bør derfor være fokus i hjelpen som skal gis. En kan si at integrasjon peker på hva som er endestasjon for traumearbeid- å bli hel. Daniel Siegels (2012) forståelse av et integrert sinn handler nettopp om at vi opplever at det vi sanser fra den ytre verden henger sammen med den kroppslige fornemmelsen, følelsene og tankene våre. Sigel sier videre at i tillegg til sammenhengen mellom kropp, sanser og vårt indre mentale liv, handler det også om en opplevelse av å være koblet på andre mennesker, å kjenne at vi hører til og har en plass i verden.

### Oppmerksomhetshjulet som verktøy til å bli hel

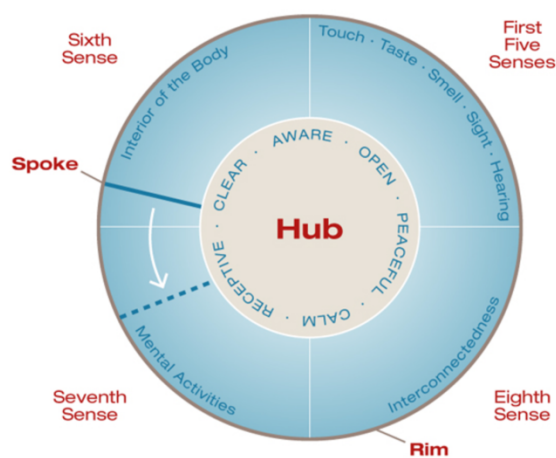
I Kofferten min og meg finnes det en øvelse som er sterkt inspirert av Daniel Sigels Oppmerksomhetshjul. I Oppmerksomhetshjulet representerer ytterkanten, eller felgen, alle sanseintrykkene som vi hele tiden utsettes for. Eikene i hjulet er en metafor for de ulike områdene vi kan rette oppmerksomheten mot, som hjelp til å koble de ulike delene sammen til en helhet- integrasjon. De ulike områdene for oppmerksomhet er:

1) Sanseerfaringer: Rett oppmerksomheten mot informasjon fra omverdenen som du tar inn gjennom sansene; syn, hørsel, smak, lukt, berøring



- 2) Indre kroppsforneemlser: Rett oppmerksomheten mot kroppen og de indre forneemlserne du kjenner i kroppen.
- 3) Mentale aktiviteter: Rett oppmerksomheten mot tanker, følelser, bilder, drømmer og håp som kommer og går.
- 4) Relasjoner: Rett oppmerksomheten mot relasjoner til andre mennesker. De som fysisk er til stede, familie og venner, relasjoner i skole eller på jobb, og til sist alle mennesker i livet ditt.

I midten av hjulet har vi navet som en metafor på en tilstand av integrasjon. Ifølge Sigel kan en ved bruk av bevissthetshjulet øve seg på å rette oppmerksomheten mot de enkelte områdene som skal integreres, men også finne ut av hva som havner utenfor den gode flyten. Vårt håp er at øvelsen kan være en hjelp til barn og unge for økt bevissthet på eget indre, men også økt bevissthet på det som skjer i de ytre omgivelsene, og på den måten bidra til å bli hele.



© 2007, 2014 Mind Your Brain, Inc.

#### Referanser:

Anstorp, Benum & Jakobsen (2006). *Dissosiasjon og relasjonstraumer. Integrering av det splittede jeg.* Universitetsforlaget.

Siegel, D. (2012). *The Developing Mind, 2.utg.* New York: Guilford Press.

