

Sammanfattning av arbetet med integrationsterapi

Av Daniel Kraft, leg. psykolog

Grundtankarna

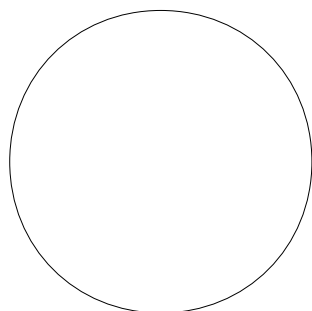
Metoden är utvecklad med Alice Millers tankar som främsta inspiration. Några sammanfattande punkter kring detta är:

- Det finns en kultur i vårt samhälle som innebär att vi inte alltid är så bra på att ta hand om våra barn.
- Beteenden som orsakar barn smärta och lidande går ”i arv” från generation till generation, genom att många av oss upprepar misstag som våra föräldrar gjort mot oss.
- Den kultur av försummanden och kränkningar mot barn som på så sätt går i arv kallar Miller ”svart pedagogik”.
- Miller ser alla situationer där ett barns behov inte blir mötta som kränkningar.

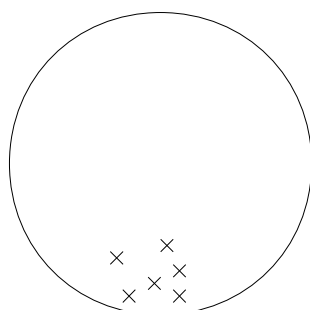
Modellen

Utifrån dessa tankar har integrationsterapin en modell för hur psykiska bekymmer uppstår:

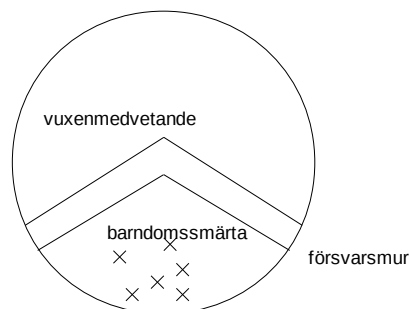
Vi tänker oss att ett barn föds med ett sinne som ett oskrivet blad, helt blankt. Vi ritar en cirkel som symboliserar barnets opräglade sinne:



När barnets behov inte blir mötta, så blir det som sår; de flesta barn får inte möjlighet att bearbeta jobbiga händelser. Smärtan/såren markeras med kryss i cirkeln nedan.

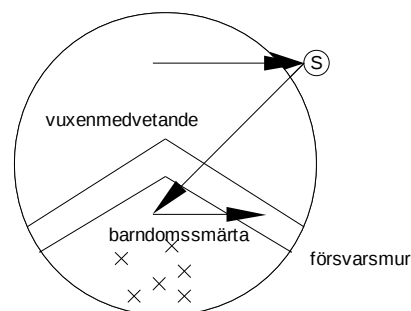


För att kunna överleva och växa upp blir vi tvungna att använda olika strategier för att skärma av oss från denna smärta. Vi kallar detta att vi bygger upp en försvarsmur och som vuxna står vi med ett delat medvetande, ett vuxenjag och ett barndomsjag med en försvarsmur mellan:



Försvaren är sinnestillstånd och tanke- och beteendemönster som har funktionen att hindra oss från att känna de smärtsamma känslorna från barndomen. Exempel kan vara känslor av hjälplöshet och dåligt självförtroende, dömande attityder mot andra, ilska, rädsla eller överdrivet prestationsbehov.

Sedan när man blivit vuxen kan man fungera långa stunder i vuxenjaget, man går till arbete/skola, ser till att få mat, och reagerar adekvat på omgivningen. Men ibland möter man symbolladdade situationer som liksom "touchar" något som hänt i barndomen, vilket leder till en försvarsreaktion. Detta går ofta mycket snabbt och omedvetet.



Att befinna sig i ett försvarstillstånd innebär ofta tydlig stress. Man kan uppleva att det är bråttom att ens behov blir mötta. Eller man kan känna sig överdrivet fokuserad på sig själv. Eller så kan man känna tomhet och meningslöshet. Vi ser det som fem olika typer av försvar: Rädsla, skam/dåligt självförtroende, ilska/dömande, prestation/kämpande samt förnekande av behov. De utmärks alla av utsöndring av olika stresshormoner.

Olika försvar

Inom integrationsterapin har vi valt att dela upp försvaren i fem delar, i fem olika försvar.

Först tänker vi att barnet under det första året börjar uppleva **rädsla**. Även om rädsla i vissa fall kan vara befogat, kan det ofta för en vuxen fungera som ett försvar, som hindrar personen från att leva ett bra liv. Vi ser rädsla som det understa "lagret" i försvarsmuren.

Sedan under det andra året börjar barnet kunna utveckla **skam och känslor av att vara dåligt**. När barnets behov på olika sätt inte blir mötta, har barnet inte möjlighet att se objektivt på situationen;

att det är den vuxne som brister i ansvar. Barnet antar därför att det är en själv det är fel på. Skam och dåligt självförtroende ser vi som ett andra "lager", som ligger över skammen i försvarsmuren.

Dessa känslor av att vara dålig är väldigt jobbiga att leva med, och barn utvecklar därför snart andra försvar. "Ovanför" skammen, tänker vi oss att två andra försvar ligger: falskt hopp och falsk makt.

Med **falskt hopp** menar vi när barnet gör olika saker i förhoppningen att på så sätt få sina behov uppfyllda. Till exempel att försöka "vara duktig". Andra exempel kan vara att försöka hjälpa människor i omgivningen som mår dåligt. Vilket såklart inte behöver vara något problem, men kan bli besvärligt om det går till överdrift.

Med **falsk makt** menar vi ilska och dömande attityder. Att exempelvis irritera sig på hur andra klär sig eller beter sig. Skillnaden mellan falsk makt och falskt hopp ser vi som att i falskt hopp är uppmärksamheten till stor del på en själv, medan i falsk makt är uppmärksamheten fokuserad på den andre. Vi tänker oss att ett mer "vuxet" förhållningssätt är att ha uppmärksamheten delad lika mellan en själv och omvärlden.

Överst i försvarsmuren tänker vi oss att det finns ett "lager" av **förnekande av behov**. När man är där kan man på ett sätt uppleva att allt "är cool" och man fungerar gott, men man har inte så bra kontakt med känslorna, och kan samtidigt känna tomhet och meningslöshet.

Integrationsterapin menar att de flesta av oss använder flertalet av dessa försvar, men att man också ofta har vissa som dominerar. Exempelvis kan man tänka att den så kallade **medberoende**-personligheten, har starka tendenser till **skam/dåligt självförtroende och falskt hopp**.

Terapin

Vi börjar såklart kontakten med att lära känna varandra och inventerar situationen. Vill du berättar jag gärna om mig själv som person och hur jag tänker kring olika saker.

Ett sätt att beskriva denna terapi är att vi vill vända pilarna i bilden ovan. Klienten lösgör sig ur försvarens grepp, och kommer därmed i kontakt med barndomssmärtan, och efter det blir det möjligt att återknyta till vuxenlivet och få ett nytt perspektiv på situationen. I början gör vi detta i efterhand, det vill säga efter den symboliska situationen. Efter hand lär sig klienten att komma ur försvaret direkt, i situationen. Det kanske låter komplicerat och krångligt, men det är som att lära sig cykla, man lär sig med övning.

Den första fasen av integrationsterapi kallar vi **självobservation**. Här arbetar klienten hemma med att observera vilka situationer som är problematiska, och vilka försvar som aktiveras. Under sessionerna arbetar vi tillsammans på att hitta barndomssmärtan "under" försvaren. Det finns en särskild metodik för detta. Vi kallar detta för att "hitta taggen", för det handlar om att tydliggöra för sig själv exakt vad det är som triggat försvarsreaktionen.

I den andra fasen har klienten såpass god kännedom om vad som händer att han/hon kan börja arbeta med att **vända försvaren** i vardagen. Exempelvis om man blir arg och säger saker man sedan ångrar, behöver man stoppa detta beteende. Eller om man blir tyst i sociala situationer, behöver man hitta sätt att prata mer. En skillnad mot kognitiv beteendeterapi (KBT) här är att vi hela tiden strävar efter att arbetet ska hjälpa oss att komma i kontakt med barndomssmärtan, medan KBT ser det som att beteendeförändringen är huvudsaken.

I den tredje fasen har klienten god kontakt med barndomssmärtan och vi tar nu itu med att möta

denna. Målet är att känna känslorna så jobbiga som de var för det barn man var. Ofta handlar det om mjuka, sårbara känslor som sorg eller ensamhet. När man gjort detta upplever man inte längre känslorna som så farliga, och detta gör det lättare i det fortsatta arbetet med att bryta försvarsmönster.

Målet

Målet är att inte vara så fast i sina försvarsreaktioner och kunna agera och reagera mer adekvat och realistiskt. Detta kan till exempel yttra sig i att man känner en tydligare vilja vad man vill göra med sitt liv. Man kan också känna känslor av lugn och tillförsikt.

Man har också med sig ovannämnda verktyg: Självobservation, vända försvaren och möta barndomskänslorna, och man kan använda dessa när man stöter på problem eller svårigheter.