

# Integrasjon

Ettvirkninger av komplekse traumer innebærer mangler i utvikling av nevronale nettverk i områder av hjernen som er viktige for integrasjon. Disse områdene er bl.a. hippocampus, prefrontale områder, corpus callosum (hjernebroen). Hvor godt utviklet forbindelsene i disse områdene er, har betydning for evnen til selv-regulering, oppmerksomhet, følelser, tanker, atferd og evne til å være i relasjon.

Å integrere betyr å «gjøre hel», eller å «føye deler til helheten». En godt integrert hjerne gir god flyt i en rekke psykiske funksjoner. Det kan sammenliknes med en elv som flyter fritt. Men om noe hindrer elvens løp, vil det kunne føre til psykisk «uhelse» i form av enten «rigiditet» eller «kaos».

I et interpersonlig nevrobiologisk perspektiv blir det viktig å identifisere de områder som har havnet utenfor den «gode flyten». Vi må først differensiere, identifisere enkeltelementene av det som skal integreres. På den måten kan vi bli mer målrettet med hvordan vi planlegger og gjennomfører terapeutiske intervensjoner. I en trygg relasjonell ramme, kan det bli mulig å fremme nevronal aktivering og vekst, mot integrasjon.

Daniel Siegel identifiserer 9 viktige områder vi må fokusere på når vi skal arbeide med å få til integrasjon. Disse er:

## 1) Integrasjon av bevissthet:

Lav integrasjon av bevissthet kan sammenliknes med å se på et uskarpt bilde. Det er utydelig, og mangler dybde og stabilitet. Det blir vanskelig å få tak i alle nyansene i en erfaring.

Motsatt kan skje at bare et element blir fokus for hele oppmerksomheten, f.eks. ved at en intens følelse blir hele vår identitet, og ikke bare det vi føler akkurat nå.

Opplevelsen av bevissthet, og det som skal gjøres bevisst, er atskilte elementer i vår erfaring. De områder som kan skilles ut i forhold til bevissthet, er sanseerfaringer (syn, hørsel, smak, lukt, berøring), indre kroppsopplevelser, mental aktivitet (tanker, følelser, bilder, drømmer, håp), og opplevelsen av å være forbundet til andre mennesker.

«Bevissthetshjulet» er en nyttig metafor for dette. Bevisstheten er i denne metaforen navet i sentrum av hjulet, og det som skal gjøres bevisst, er den ytre delen av hjulet. Ekene går fra sentrum og til ut det som skal gjøres bevisst. Slik kan en skille ut de ulike elementene i erfaringer, for deretter å sette de sammen til en mer nyansert helhet.

## 2) Bilateral integrasjon:

Venstre(fornuft) og høyre(følelser, kropp) hjerne har forskjellige funksjoner, og det er viktig med en god utveksling av informasjon mellom disse for at hjernen skal fungere som et hele. Vansker i samarbeidet mellom ve. og hø. hjerne, kan en f.eks. se medfødt ved autisme, eller som følge av at den tidlige tilknytningen ikke har vært godt nok utviklet. Ved en engstelig unnvikende tilknytningsstil er hypotesen at venstre hjerne overstyrer høyre hjerne i utviklingen. For å få til best mulig kommunikasjon mellom de to hjernehalvdelenene, er det viktig å anerkjenne at de to måtene å være i verden på (gjøre og være) er likeverdige. Der fornuftshjernen dominerer, trenger personen å åpne seg mer for sine følelser og kroppslige opplevelser, selv om det kan føles sårbart. Motsatt vil en person som stadig overveldes av

følelser, ha behov for å styrke venstre hjerne og sunn fornuft til å få mer distanse til følelsene.

- 3) Vertikal integrasjon: Dette innebærer evnen til å være bevisst signaler fra kroppen, hjernestammen og det limbiske system. Hjernen hos et foster utvikler seg nedenfra og opp, og bakfra og forover, og vanligvis er differensiering langs denne akse godt utviklet. Om personer har vansker med å fange opp signaler fra kroppen og følelsene, er det ofte gode grunner til det, og det er viktig å gå forsiktig inn i dette terrenget, med toleransevinduet som veiviser. Toleransevinduet for kontakt med kroppen, kan være veldig smalt dersom tidlige tilknytningserfaringer var lite støttende, eller om noen er medfødt hypersensitive eller har intense reaksjoner.
- 4) Integrasjon av hukommelse:  
Etter hvert som barnet vokser til, vil minner først feste seg som implisitte minner i kropp, følelser og atferdsmønstre og etter hvert omdannes til eksplisitte fakta og autobiografiske minner. Barnet utvikler også gradvis evnen til å ha en opplevelse av seg selv langs en tidsdimensjon. De implisitt lagrede minnene integreres via hippocampus til eksplisitte minner. Ved traumer blir denne prosessen blokkert. Traumeminnene lever implisitt som «rå» minner av følelser, bilder, automatisk og til tider rigid, dysfunksjonell mestring. Traumeminner kan også påvirke vår bevissthet uten at vi er klar over at det er noe fra fortiden som påvirker her og nå. Integrasjon av traumeminner innebærer en bevisstgjøring der en først skiller ut de ulike elementene i implisitte minne, regulerer og deretter integrerer. Da omdannes implisitte traumeminner til eksplisitte minner, som vi selv kan velge å hente fram og avslutte når vi vil. Dette gir større fleksibilitet. Integrering av traumeminner kan bety forskjellen mellom PTSD og nedsatt psykisk funksjon, og posttraumatisk vekst.
- 5) Integrasjon av narrativ:  
Vi mennesker forteller historier – og vi vet at vi vet. Narrativ integrasjon er måten vi bruker venstre hjernes språk, logikk, rekkefølge for å forklare hvordan ting henger sammen. Mens autobiografisk hukommelse og evnen til å forstå vårt mentale liv, for en stor del er høyre hjerne funksjoner. Det betyr at for å fortelle en sammenhengende historie om vårt liv, trenger vi samarbeid mellom disse to forskjellige måter å forstå og være i verden. Forskning viser at det å uttrykke seg ved skriving, selv når en aldri har fortalt det til noen andre, kan ha gjennomgripende effekt på kroppslig og mentalt velvære. Narrativ integrasjon er å forstå og skape mening i våre erfaringer.
- 6) Integrasjon av tilstander:  
Vårt "selv" blir dannet i relasjon, gjennom nevralt og relasjonelle prosesser. Nevrale forbindelser formes fra både konstitusjon og erfaring og danner vår personlighet. Våre skift i tilstander i her og nå, reflekterer også de måter vi har tilpasset oss tidligere erfaringer. Å kjenne igjen og anerkjenne til dels motstridende selv-tilstanders funksjon og behov er en del av integrasjon mellom selv-tilstander. Vi trenger også å la de ulike selv-tilstandene få nødvendig plass for sin fungering og egenart, det vi kan kalle integrasjon innad i tilstanden. Å leve et rikt og fullverdig liv innebærer både integrasjon innad i tilstander, og mellom tilstander, og å linke sammen de mange "del"selv som definerer hvem vi er.

7) Interpersonlig integrasjon:

Interpersonlig integrasjon innebærer å anerkjenne forskjeller, samtidig som en kultiverer varme og forståelsesfulle forbindelser til andre. En av utfordringene i forhold til interpersonlig integrasjon, er at det kan være utrygt å åpne seg for behov, som så kan bli avvist. Selvom en klarer å anerkjenne eget behovet for nærhet, kan en lett velge å isolere seg, fordi det er for vanskelig å forholde seg til den overveldende følelsen av å trenge en annen for trøst og beroligelse, eller redselen for å bli avvist. For noen er også skamfølelsen gått under radaren, samtidig som den dominerer relasjonene. Med skammen følger også en skjult underliggende oppfatning av seg selv som defekt, uverdig, ikke god nok. Når personen blir bevisst hvordan skammen, både mentalt og kroppslig, har sin rot i mangler i tidlig tilknytning, åpnes muligheten for tilheling. Som barn var kanskje den eneste muligheten for å overleve å se seg selv som den som det var noe galt med, ikke forelderen. Å klare å ta inn hvor sårbar en faktisk var og hvem som hadde ansvaret, kan åpne for at skammen blir forstått og kan forløses. Når slike endringer skjer på innsiden, åpnes også muligheten for økt interpersonlig integrasjon. Det innebærer å kunne oppleve seg som en egen enhet, forskjellig fra den andre, og samtidig forbundet på et dypere plan.

8) Temporal integrasjon:

Vi mennesker sammenlikner ofte det som hender nå, med ting som har hendt før. Vi vet at hver dag er unik, men også at vi ikke kan være sikker på hva livet vil bringe i morgen. Temporal integrasjon er måten vi klarer å sammenholde vår lengsel etter trygghet, forutsigbarhet, udødelighet med hvilke betingelser vi faktisk lever under i en ufullkommen verden. Et eksempel på manglende temporal integrasjon, er en person som i møte med egen alvorlig sykdom, blir deprimert, fordi hun ikke tidligere har vært i stand til å ta inn over seg den virkeligheten at også hun kan bli rammet av døden. Da oppstår psykisk "rigiditet". Disse eksistensielle temaene er en del av vår felles menneskelige tilværelse. Det å lære å omfavne vår lengsel for trygghet og forutsigbarhet med livets realiteter, er essensen i temporal integrasjon.

9) Integrasjon av en dypere meningsdimensjon:

Dette innebærer opplevelsen av å være forbundet med noe som er større enn/utenfor en selv - integrasjon av det som er integrert. Det kan for eksempel komme til uttrykk gjennom en dyp drivkraft til engasjement som kommer menneskeheten til gode. Selv om en ikke får resultater før etter mange år, så kan mennesker fortsatt føle drivkraften til å være en del av noe som er større enn dem selv – noe som kan være med å gjøre jorden til et bedre sted i framtiden.

Oppsummering: Integrasjon er med på å fremme god helse og utvide opplevelsen av hvem vi er, vår forbindelse til andre og noe utenfor oss selv. En naturlig følge av dette er økt vennlighet og omtanke både for oss selv og andre. Slik kan økt integrasjon bidra her og nå til meningsfulle forskjeller i menneskers liv, og på den måten også komme framtidige generasjoner til gode!