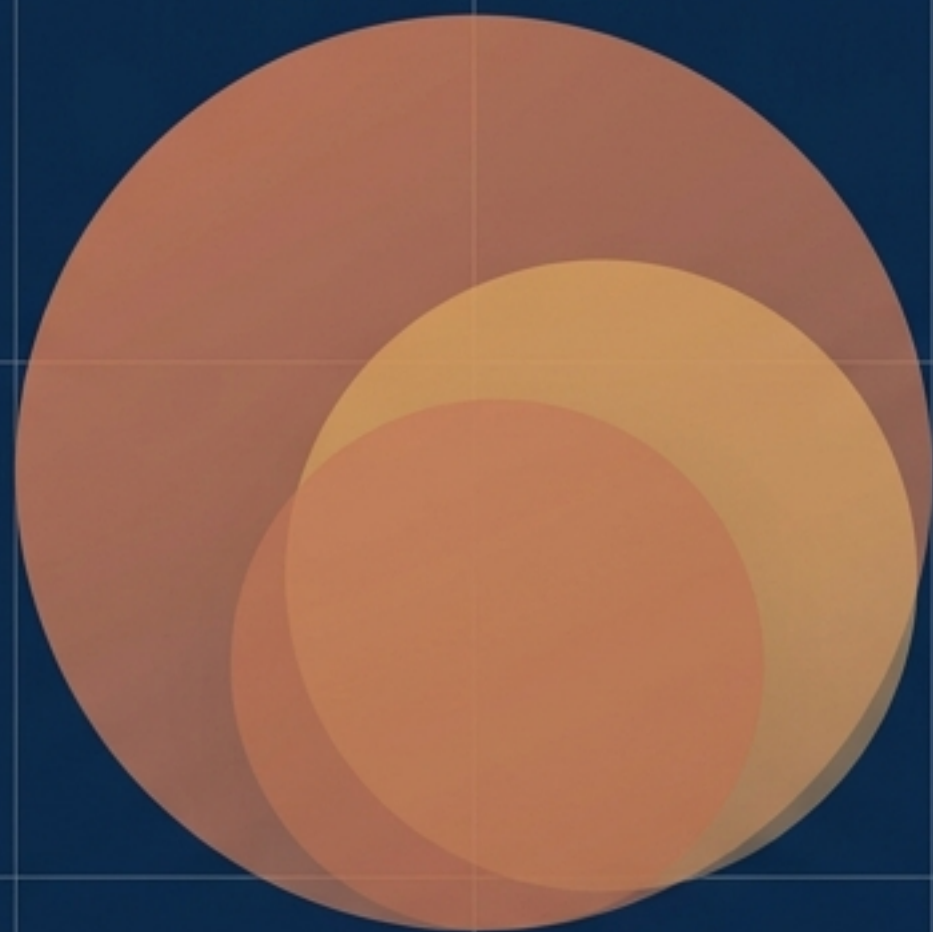




Integral Psykoterapi & Traumeforståelse

Fra Ken Wilbers meta-landkort til Lars J. Sørensens kliniske dybde.

Et visuelt kompendium for psykoterapeuter og behandlere.

At se hele mennesket kræver både bredde og dybde



Bredden (Wilber)

Leverer meta-landkortet.
Forhindrer at vi reducerer klienten
til kun at være biologi, barndom
eller spiritualitet.

*"Hvilken del af
mennesket ser
jeg lige nu – og
hvilken del risikerer
jeg at overse?"*



Dybden (Sørensen)

Leverer den traumepsykologiske
operationelle dybde. Forklarer hvad
der sker, når smerten overstiger
systemets kapacitet.

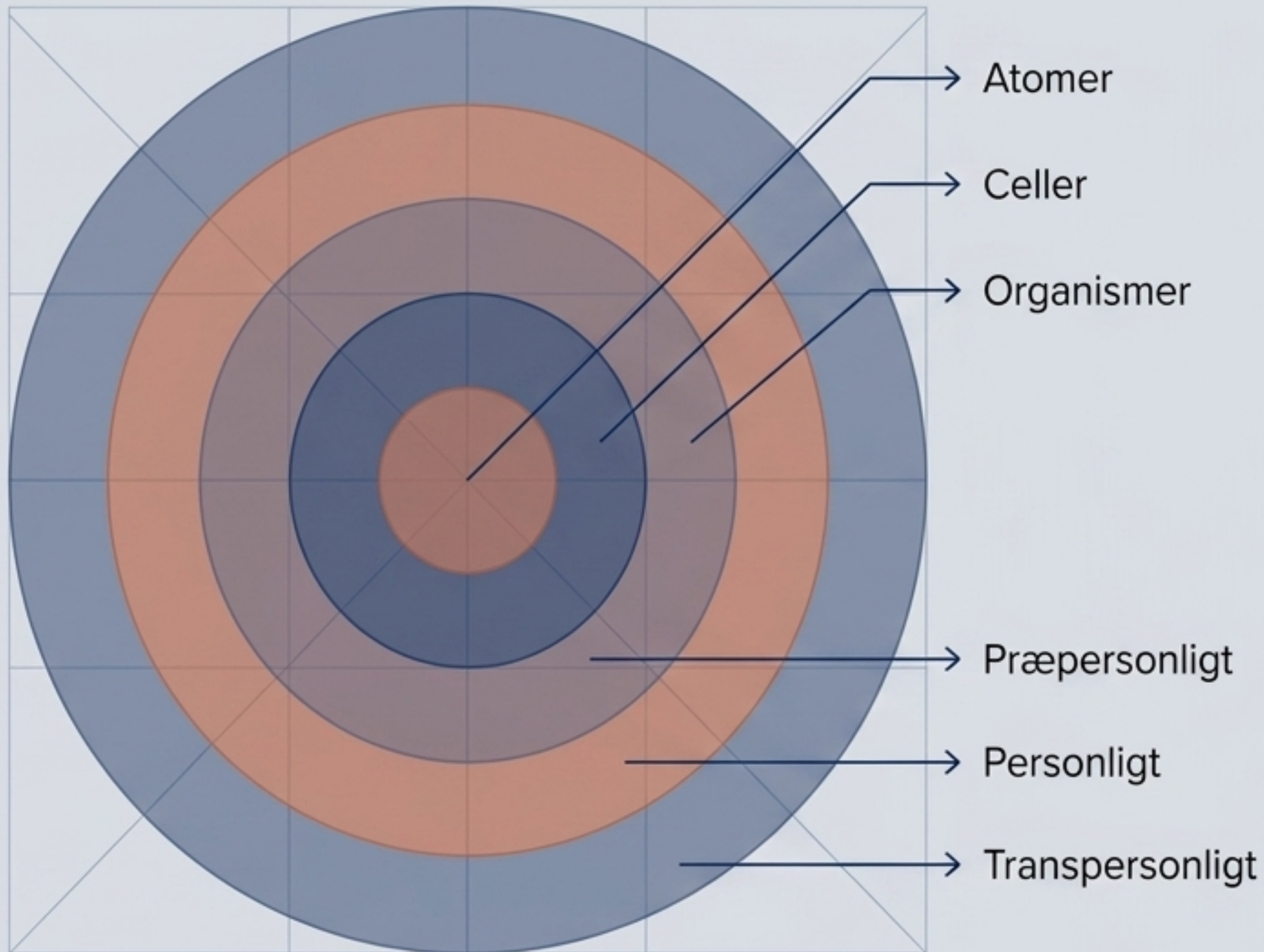
De Fire Kvadranter: Et opgør med reduktionisme



Indre / Individuelt (JEG) Subjektiv psyke (følelser, mening, tanker).	Ydre / Individuelt (DET) Krop/Adfærd (hjerne, nervesystem, handling)
Indre / Kollektivt (VI) Kultur/Relation (tilknytning, sprog, familiemønstre).	Ydre / Kollektivt (DETS) Systemer (økonomi, psykiatri, arbejdsmarked).

"Flatland" opstår (reduktionisme/scientisme), når vi reducerer al indre dybde til målbare ydre forhold – f.eks. ved at påstå, at "Angst er bare et overaktiveret nervesystem".

Udviklingens Arkitektur: Holoner & Holarki



Et Holon er en helhed, der samtidig er en del af noget større (som en celle i et organ).

Udvikling er en bevægelse mod stigende kompleksitet, der udsletter ikke det tidligere niveau, men integrerer det.

Transcend and Include (Overskrid og Inkluder)

Modenhed er ikke at afvise følelser for at blive rationel. Modenhed er at kunne tænke rationelt og fortsat have adgang til følelser. Differentiering uden integration skaber dissociation.

Præ/Trans-Fejlslutningen: At skelne mellem regression og transcendens

Risikoen for at forveksle det, der ligger før egoet, med det, der ligger ud over egoet.

Klient udsagn: "Jeg eksisterer ikke som et separat selv."

Præpersonligt spor

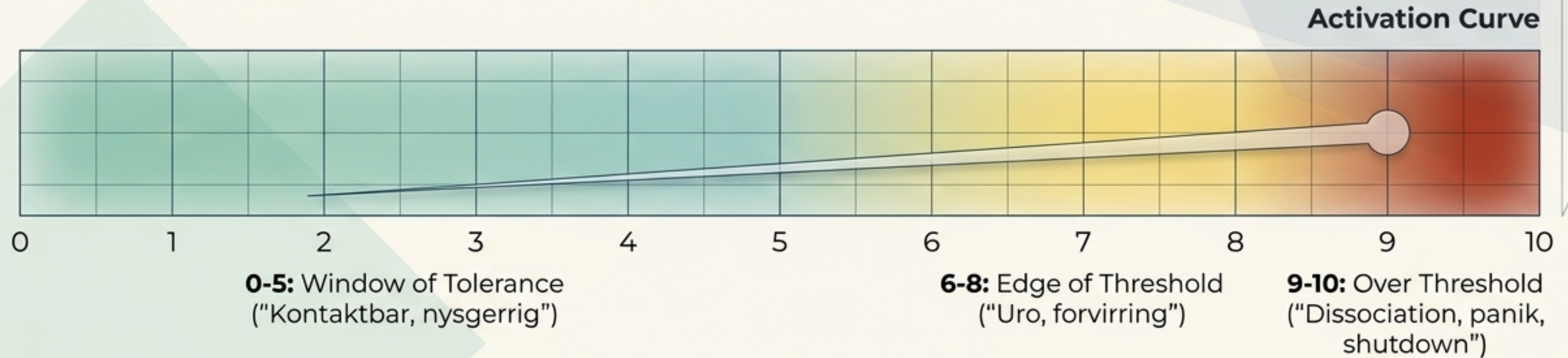
- Desorganisering, realitetstab, manglende grænser.
(Behov: Struktur, grounding, følelsesregulering).

Transpersonligt spor

- Dyb medfølelse, ikke-dualitet, bevaret funktionsevne.
Inkluderer et stabilt ego.
(Behov: Integration af den spirituelle erfaring).

At Zoome Ind: Smertegrænsen

Hvad sker der, når den psykiske belastning bliver større end menneskets aktuelle evne til at føle, tænke og regulere? Psyken beskytter sig selv.



I stedet for "Hvorfor reagerer klienten så voldsomt?" spørger den traumbaserede terapeut: "Hvad forsøger denne reaktion at beskytte klienten imod?"

Chok vs. Traume:

Når fortid bliver nutid

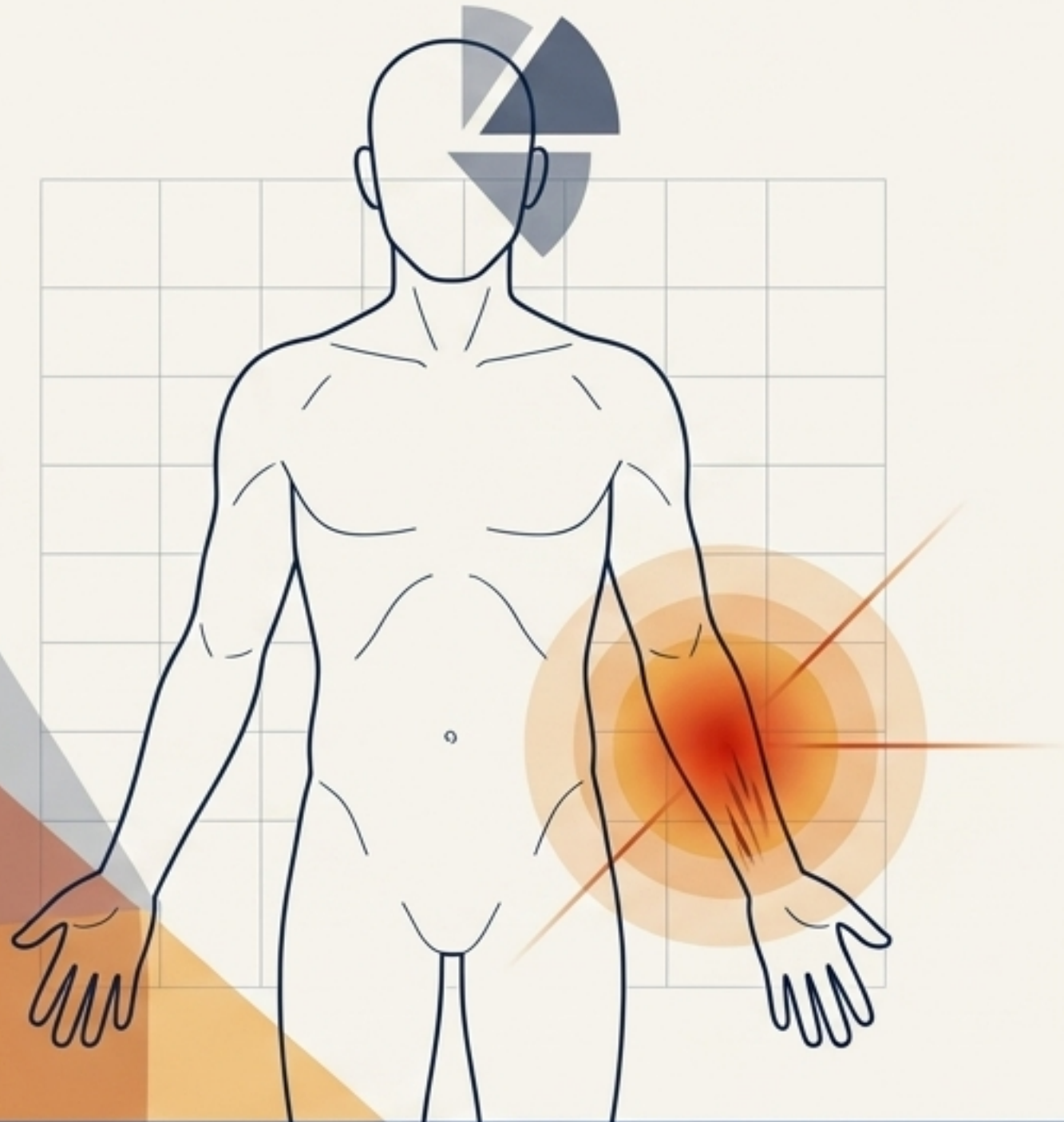


Den akutte, overvældende hændelse.
Aktiverer den "emotionelle hjerne" (Flygt, Kæmp, Frys) før refleksion er mulig.



Opstår, når chokket ikke kan integreres
(ofte pga. manglende relationel støtte).
Erindringer opleves ikke som "det skete
dengang", men som "det sker igen nu".

Dissociation & Selvskade: Meningsfuld overlevelse



Dissociation

Adskillelse af tanker, følelser og krop for at overleve det ubærlige. Et forsvar, der skal mødes med respekt – at gennembryde det for hurtigt er destabiliserende.

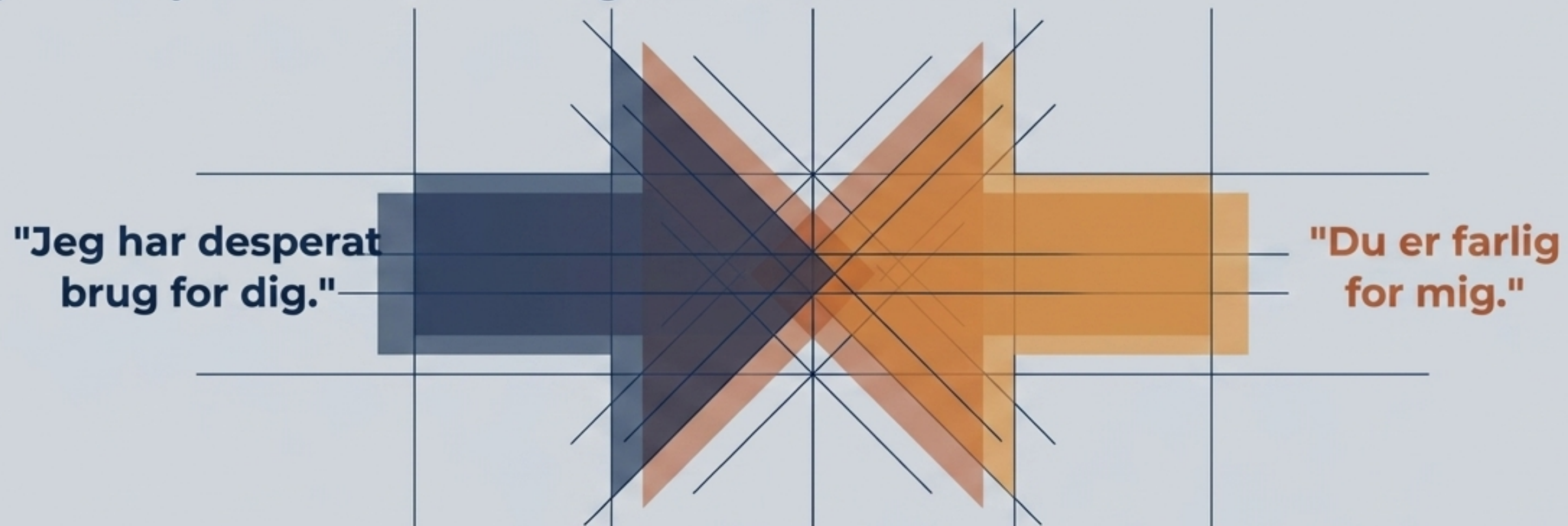
Selvskade

Ikke blot "irrationel adfærd". Ofte en funktionel handling for at: dæmpe psykisk smerte, bryde dissociation, eller regulere ekstrem aktivering.

Behandlingen må erstatte adfærdens beskyttende funktion – ikke bare fjerne adfærden

Tilknytningstraumet & Det Uløselige Dilemma

Det mest alvorlige traume opstår, når den person, barnet søger beskyttelse hos, samtidig er kilden til faren.



Dette fastlåste spændingsfelt underminerer tillid, grænser og affektregulering. Det skaber fundamentet for **Splitting** (hurtige skift mellem idealisering og dæmonisering af relationer) og borderline-problematikker.

Den Kliniske Case: "Sara" i de Fire Kvadranter

Sara (28) med borderline-dynamik. Terapeuten svarer først på en SMS næste dag.

Indre (JEG)

Intens vrede, panik, skam. Forsvar: "Jeg forlader ham, før han forlader mig."
Indre traumerealitet aktiveres.

Krop (DET)

Hjertebanken, uro, muskelspænding.
Den emotionelle hjerne i
alarmberedskab.

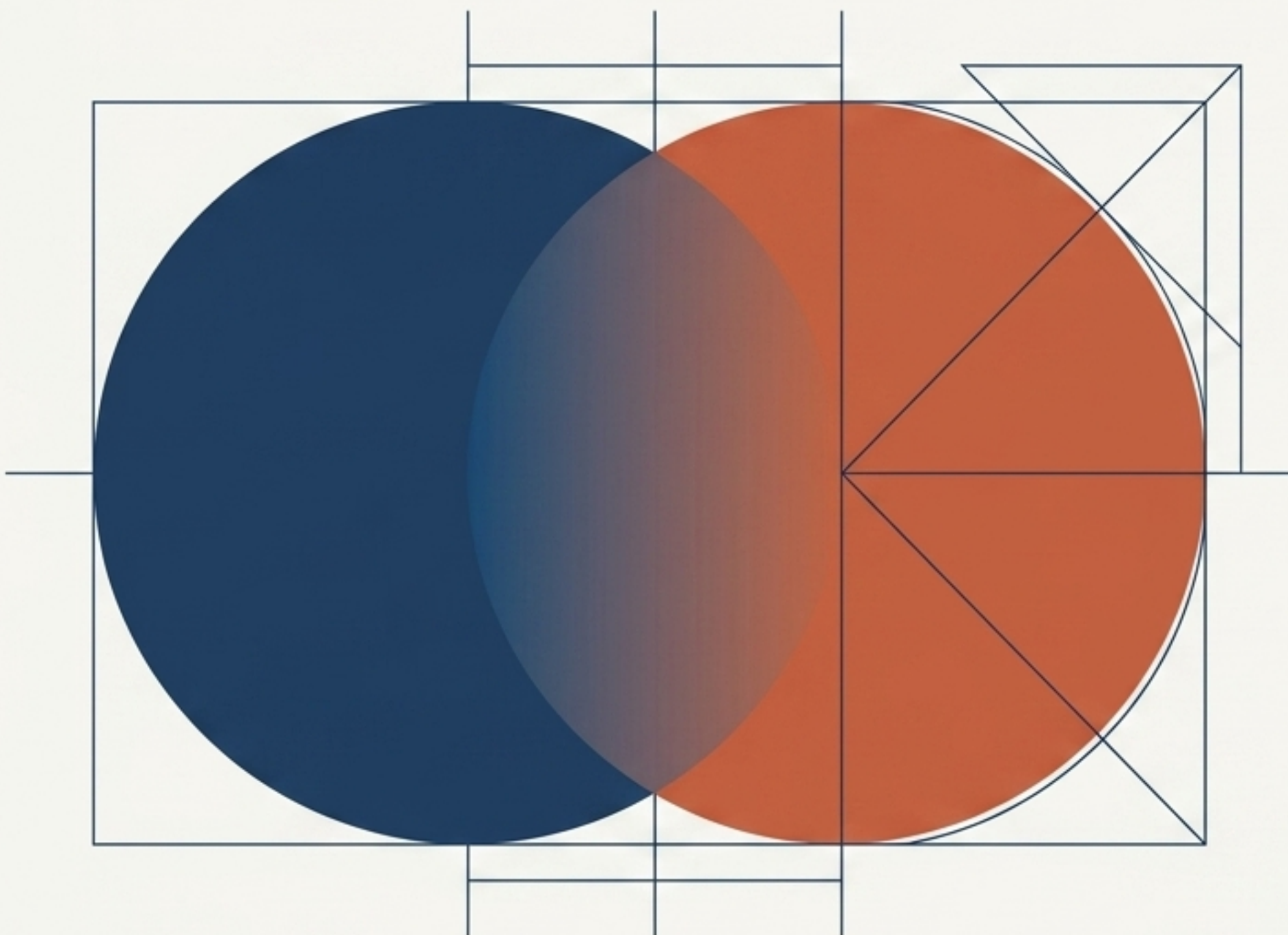
Relation (VI)

Det aktuelle forhold genaktiverer et gammelt mønster: "Når jeg har brug for nogen, forsvinder de."

System (DETS)

Terapeutens faktiske arbejdstider (havde fri) støder sammen med klientens manglende relationelle støttesystem.

Relationen som selve behandlingen



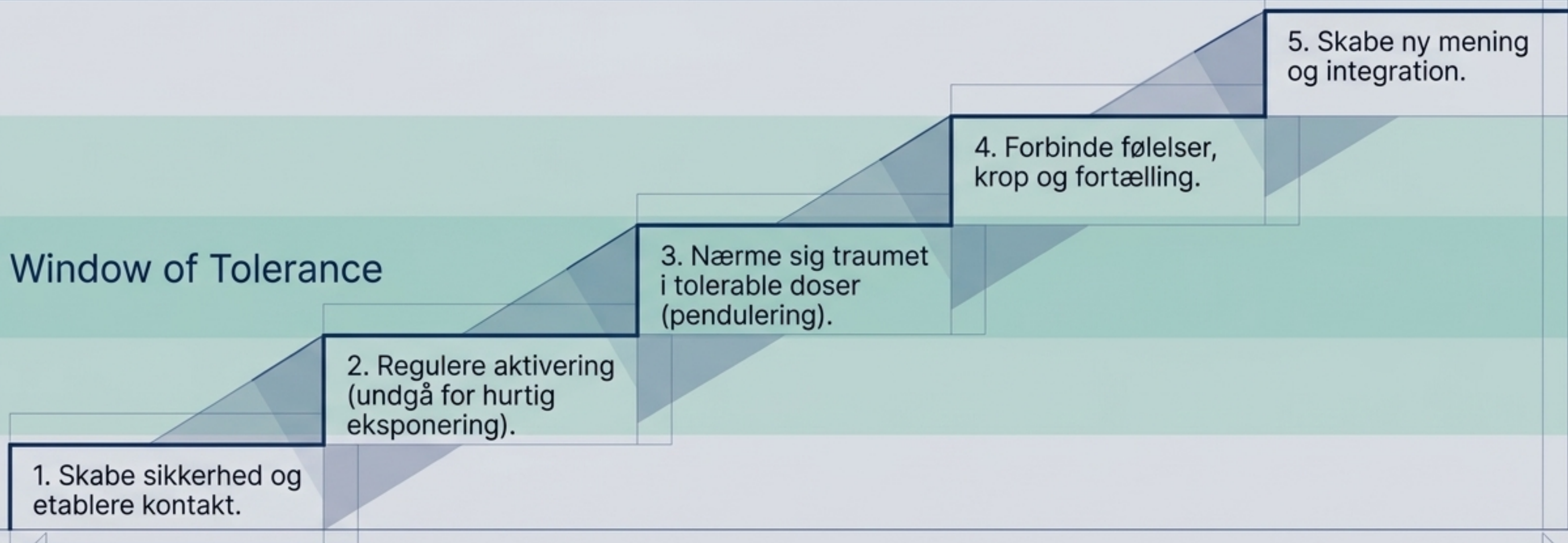
Samregulering

Ved relationelle traumer forventer klienten svigt. Terapeuten tilbyder en ny, reparativ erfaring: Konflikt uden forladthed. Grænser uden ydmygelse. Nærhed uden overgreb.

Mentalisering

Evnen til at forstå adfærd som udtryk for mentale tilstande ("Jeg bliver vred, fordi jeg er bange for at blive forladt"). Denne evne kolliderer under stærk affekt. Klienten må "låne" terapeutens reguleringskapacitet for at genoprette den.

Choktraumeterapi: Kunsten at arbejde på grænsen



Advarsel: For hurtig konfrontation med traumestoffet uden relationel sikkerhed fører til retraumatisering og dissociation. Målet er ikke bare at "tale om det", men at kunne være i kontakt med det uden overvældelse.

Praktisk Værktøj: De Fire Stole (Wilber)

En refleksionsøvelse til at undgå terapeutisk bias.
Forestil dig fire stole omkring klientens problem.



- **Stol 1 (JEG):** Hvad oplever klienten subjektivt indefra?
- **Stol 2 (DET):** Hvad sker der biologisk og adfærdsmæssigt?
- **Stol 3 (VI):** Hvilke relationelle og kulturelle betydninger er på spil?
- **Stol 4 (DETS):** Hvilke faktiske strukturer/systemer påvirker problemet?

Hvilken stol sidder jeg som terapeut næsten altid på?

Det Store Billede: Syntese-Matrix

Ken Wilber (Metateoretikeren)	Lars J. Sørensen (Traumeeksperten)	Tove Hvid (Kropsterapeuten)
Fokus: Bredde og perspektiver. Mål: Undgå reduktionisme (Flatland). Nøglebegreber: Kvadranter, Holoner, Præ/Trans.	Fokus: Dybde, affekt og relation. Mål: Samregulering og overlevelse. Nøglebegreber: Smertegrænse, Dissociation, Tilknytningstraume.	Fokus: Krop og muskelmønstre. Mål: Organisering af udviklingshistorien kropsligt. Nøglebegreber: Karakterstrukturer, ressourceopbygning.

Kroppen og psyken bærer tidligere erfaringer ind i nutiden – vi skal kortlægge, hvor de hører hjemme.



Både/Og – Men med klinisk præcision

”Ikke enten/eller, hvor både/og er mere dækkende – men heller ikke både/og, når faglig præcision kræver, at vi skelner.”

- Arbejd med & kroppen (uden at reducere mennesket til biologi).
- Arbejd med barndommen (uden at glemme nutidens kompetencer).
- Arbejd med spiritualitet (uden at undgå den psykologiske udvikling).

Det integrale ideal er at integrere symptomer og beskyttelsesstrategier i et mere komplekst, modent system. Transcend and Include.